



glad

*Guidance and Learning
App for Adult Digital Education*

Materiały edukacyjne dla rodziców - GLAD

Pakiet 3: Moje dziecko i ja w świecie nowych technologii

GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555) jest projektem UE realizowanym w ramach programu Erasmus+, który angażuje edukatorów, menagerów projektu oraz specjalistów w zakresie opieki nad dziećmi. Celem projektu jest wspieranie rodziców w rozwijaniu strategii i zapoznaniu się z nową technologią. Odwiedzać: <https://www.digitalparent.eu/>

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

SPOŁECZNOŚĆ GLAD



Polska Fundacja Ośrodków Wspomagania Rozwoju Gospodarczego „OIC Poland” w Lublinie

<https://www.oic.lublin.pl>



<https://www.eurosc.eu>



<http://www.goneisdemotikonlca.com>



<https://www.neo-sapiens.com>



Polygonal

<https://www.polygonal.ngo>



<https://www.facebook.com/MixtSource>

OPIS PAKIETU 3

Witamy w drugim pakiecie GLAD dla rodziców, dotyczącym umiejętności interpersonalnych oraz relacji z dziećmi. Dowiesz się z niego jak utrzymać bezkonfliktowe relacje z innymi, a także poznasz techniki zarządzania konfliktami i negocjacji ze swoimi dziećmi.

Czego nauczę się w tym pakiecie?

• Wstęp. Dlaczego ten pakiet?	1-3
• 3.1 Definicja mediacji rodzicielskiej	4-8
• 3.2 Urządzenia cyfrowe i oprogramowanie	9
„Popularne” oprogramowania	10-12
• 3.3 Mediacja rodzicielska i wykorzystanie technologii w zależności od wieku	13-22
10 etapów w skrócie	23-26
• 3.4 Kontrola rodzicielska i inne narzędzia do monitorowania	27
Oznaczenia wiekowe	27-28
Oprogramowanie do kontroli rodzicielskiej	29
Inne „rozwiązania analogowe” do zastosowania w korzystaniu z technologii cyfrowych	30
• 3.5 Zagrożenia i negatywne skutki korzystania z technologii cyfrowych	31-33
Niewłaściwe korzystanie z technologii: o co właściwie w tym chodzi?	33-39
Netykieta	40
• 3.6 Wnioski	41
• Ćwiczenia	42-46
• Bibliografia	47-49

Ten pakiet jest jednym z trzech uzupełniających się zestawów, które składają się na podręcznik GLAD dla rodziców – materiał edukacyjny poświęcony mediacji cyfrowej oraz edukacji rodziców chcących lepiej zrozumieć relacje pomiędzy dziećmi a technologiami w domu. Jeśli

chcesz poszerzyć swoją wiedzę, zapoznaj się z *pierwszym* pakietem dotyczącym zrozumienia siebie i umiejętności osobistych, oraz z trzecim pakietem na temat umiejętności cyfrowych, zarządzania technologiami oraz mediacji *rodzicielskiej* w domu.

PAKIET 3

MOJE DZIECKO I JA W ŚWIECIE NOWYCH TECHNOLOGII




Technologie cyfrowe zmieniły sposób interakcji pomiędzy rodzicami i dziećmi, a także między dziećmi i ich rówieśnikami. W odróżnieniu od naszego dzieciństwa, kiedy z technologii korzystało się rzadko lub tylko w określonych przestrzeniach, obecnie są one wszechobecne

i stanowią część życia dzieci, warunkując relacje, jakie nawiązują z innymi.

W dzisiejszych czasach technologie otaczają dzieci w takim stopniu, że ich sposób interakcji ze światem będzie prędzej czy później przez nie uwarunkowany (niektóre badania wskazują nawet, że wiele przedszkolaków ma dostęp do urządzeń cyfrowych zanim zetkną się z książkami). Wyniki badań agencji Eurostat pokazały, że 98% dzieci w Europie ma dostęp do Internetu w domu, 72% korzysta z technologii w szkole, a nastoletni uczniowie spędzają codziennie około 2 godziny w sieci po lekcjach. Ten czas spędzany online wydłuża się z upływem lat, ponieważ młodzi ludzie są szczególnie aktywni w sieci, a łączność ze społecznościami internetowymi, do których należą jest ważna dla ich dorastania i przyszłych relacji.

Wiele osób zgadza się ze stwierdzeniem, że znaczenie umiejętności społecznych dzieci w osiągnięciu sukcesu życiowego jest ważne. Wraz z tym przekonaniem w opinii publicznej pojawiły się obawy, że technologia ma szkodliwy wpływ na rozwój tych umiejętności u dzieci. Oczywiście jest, że dzieci potrzebują umiejętności społecznych, by odnosić sukcesy w życiu, ale nie są one sprzeczne z rozwojem



kompetencji cyfrowych, które są potrzebne do wykonania wielu zadań i obowiązków w obecnych nowoczesnych społeczeństwach. Badania pokazują również, że technologie nie mają aż tak negatywnego wpływu na dzieci, jak to bywa przedstawiane, gdy zakłada się, że obniżają one umiejętności społeczne lub inne kompetencje dzieci. Nie zapominajmy, że relacje społeczne są złożone i mogą być rozwijane na wiele sposobów. Technologie cyfrowe mogą co prawda ograniczyć bezpośrednio relacje, ale promują za to wiele innych sposobów interakcji: portale społecznościowe mogą ułatwić pierwszy kontakt z innymi osobami, grupy internetowe łączą ludzi o tych samych zainteresowaniach oraz zwiększają ich wiedzę i kreatywność w konkretnych kwestiach, przestrzeń internetowa usuwa bariery geograficzne i umożliwia nam kontakt z różnymi kulturami i realiami itd.

Niektóre media społecznościowe mogą ograniczać zdolność dzieci do interakcji z innymi na poziomie bezpośredniej rozmowy, ale zamiast odbierania ich jako niszczących relacje społeczne, technologie cyfrowe mogą być postrzegane jako zapewniające nową platformę, gdzie dzieci stają się bardziej niezależne od rodziców, tworzą własne przestrzenie i zasady, wchodzą w interakcje z rówieśnikami oraz budują i rozwijają swoją tożsamość. Technologie wspierają dzieci w poznawaniu i odkrywaniu siebie podczas próbowania różnych profili i alternatyw, które przyczynią się do budowania ich przyszłej osobowości (offline i online). Cyfryzacja życia może przynieść naszym dzieciom wiele nowych możliwości: uczenia się, łączenia z innymi

i czerpania przyjemności, które mogą budować udane i dobre doświadczenia życiowe. Abstrahując od wielu błędnych przekonań, dobrze zarządzane technologie mogą przynieść niezliczone korzyści naszym dzieciom i nowe scenariusze, w których możemy wchodzić z nimi w interakcje i tworzyć cenne rodzinne chwile.

Proces ten może jednak przynieść nam, rodzicom, wiele wyzwań i sytuacji, z którymi musimy nauczyć się radzić, gdy dziecko korzysta z urządzeń, a także, żeby unikać związanych z tym zagrożeń. Nie chodzi tu tylko o zapoznanie się z urządzeniami i technologiami, z których korzystają dzieci, ale też o świadomość zagrożeń, jakie mogą one nieść ze sobą w kwestii prywatności, uzależnień, niewłaściwych relacji, innych opresji czy nawet nadużyć.

Zgodnie z tym rodzina, a szczególnie rodzice, odgrywają kluczową rolę w edukacji cyfrowej dzieci i ich uczeniu się. Zadaniem rodziców jest próba poruszania się pomiędzy obszarem zapobiegania – aby uniknąć ryzyka, a obszarem reagowania – gdy niewłaściwe użycie technologii cyfrowych ma miejsce lub wpływa na ich dzieci. Jednocześnie muszą nauczyć się, jak korzystać z tych technologii, aby monitorować zachowanie dzieci w sieci, wspierać ich edukację, być z nimi w kontakcie, a nawet planować swoje obowiązki rodzinne. Aby osiągnąć wszystkie te cele, w każdej rodzinie powinna zostać wdrożona odpowiednia mediacja rodzicielska, która będzie ewoluować wraz z relacjami między dziećmi i rodzicami przez całe ich życie. W jaki sposób? Nasz pakiet dla rodziców opisze, jak można to zrobić.



Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

[*• Nowoczesne technologie a nasze dzieci*](#)

[*• Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych*](#)

3.1 DEFINICJA MEDIACJI RODZICIELSKIEJ

Mediację rodzicielską można zdefiniować jako zestaw strategii, prób i wskazówek, które rodzice przyjmują, aby wychowywać i uczyć swoje dzieci prawidłowego korzystania z technologii cyfrowych i urządzeń elektronicznych, jednocześnie kształtując dobre relacje rodzinne. Celem mediacji jest walka z „technoferencją”, czyli negatywnymi skutkami, jakie wywiera na relacje międzyludzkie notoryczne korzystanie z technologii, co w tym przypadku może wynikać z braku edukacji cyfrowej u dzieci lub nawet z niewłaściwego korzystania z technologii przez rodziców (np. niektórzy rodzice spędzają zbyt wiele czasu na swoich telefonach, przez co nie słuchają swoich dzieci).

Jak można sobie wyobrazić, przeprowadzenie odpowiedniej mediacji rodzicielskiej nie jest takie proste. Istnieje wiele rodzajów strategii mediacyjnych, które są bezpośrednio związane ze stylami wychowania opisanymi w *pierwszym i drugim pakiecie GLAD dla rodziców*. Najważniejsze jest to, by rodzice potrafili wybrać strategię, która najlepiej pasuje do sposobu, w jaki chcą wychowywać swoje dzieci, etapów rozwoju dzieci, a także stworzyć własne kryteria dotyczące korzystania z technologii cyfrowych, tak, aby mogli uczyć swoje dzieci w spójny i zrównoważony sposób. Pomaganie dzieciom i nastolatkom w nauce zarządzania technologiami



cyfrowymi i komunikacją online lub korzystaniem z portali społecznościowych ma duże znaczenie dla ich odpowiedniego rozwoju. Zadaniem rodziców jest dawanie dobrego przykładu tego, jak wygląda właściwe korzystanie z komputera oraz działać jako mentorzy (a nie tylko monitorować swoje dzieci), a także być dla nich wzorem do naśladowania, jeśli chodzi o korzystanie z technologii. Bycie mentorem dla dzieci pozwala rodzicom stworzyć środowisko, w którym będą się one czuły swobodnie opowiadając o tym, co robią w wirtualnym świecie. Wchodząc w dorosłość, dzieci będą miały wiedzę na temat tego, jak zarządzać własnym korzystaniem z technologii oraz jak określić, w jaki sposób technologia może pomóc w poprawie ich życia. Zgodnie z tym, bycie mentorem oznacza uczenie naszych dzieci samodzielnego myślenia, pozwalanie im na podejmowanie właściwych decyzji przy jednoczesnym prowadzeniu ich przez cały proces, przedstawianiu im dobrych nawyków i dawaniu przykładu. Chodzi o przekazywanie im, co jest dobre, a co złe, i kontrolowanie tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Wystarczy zbyt duża kontrola i cel, jakim jest nauczenie dzieci samodzielności, zostanie zniweczony.

Poza tym, zanim zaczniemy badać wykorzystanie technologii cyfrowych lub edukację cyfrową naszych dzieci, należy najpierw rozważyć kilka głównych kwestii:

- Dzisiejsze dzieci są cyfrowymi tubylcami, więc bądźmy otwarci na uczenie się od nich. Okazywanie wzajemnego szacunku dla ich wiedzy może stworzyć lepsze relacje i pozwolić nam poznać głębiej zainteresowania naszych dzieci.
- Rodzice nie mogą zaprzeczać, że zaangażowanie dzieci w technologie cyfrowe i możliwości rozwinięcia przez nie samoregulacji, są optymistyczną perspektywą. Biorąc to pod uwagę, rodzice muszą także starać się aktywnie rozpoznawać i wykorzystywać potencjał tkwiący w korzystaniu z technologii przez dzieci.



- Pozytywne przekonania rodziców na temat technologii wiążą się z przychylnymi postawami, podejściem polegającym na wspólnym korzystaniu z technologii, komunikacją lub sugestiami, które mają na celu zwiększenie właściwego korzystania z technologii przez ich dzieci. Z drugiej strony ci rodzice, którzy doświadczyli problemów z korzystaniem z technologii cyfrowych, mają negatywne poglądy na temat wpływu mediów, a co za tym idzie, nieodpowiednie podejście do mediacji. Biorąc to pod uwagę, należy być gotowym do odkrywania i poznawania nowych urządzeń lub zdobywania kompetencji cyfrowych, nie bać się porażek i prosić innych o wsparcie, ponieważ nigdy nie jest za późno na naukę nowych umiejętności.

- Dzieci uwielbiają grać w gry z rodzicami. Zamiast promować czas bez ekranu, zachęcajmy dziecko do spędzania z nami „pozytywnego” (aktywnego) i świadomego czasu przed ekranem.
- Konieczne jest ustalenie zrównoważonego stosunku do technologii. Dzieci mogą czerpać korzyści z technologii cyfrowych, ale nigdy kosztem innych kwestii, których będą potrzebować na etapie dorastania, takich jak aktywność fizyczna, nauka, czas spędzany z rodziną itp.
- Wybór najlepszej mediacji zapewni dzieciom więcej pozytywnych możliwości w sieci, ale też narazi je na większe ryzyko. Z drugiej strony podejście restrykcyjne zmniejszyłoby ryzyko, jak również korzyści, jakie technologie cyfrowe przynoszą naszym dzieciom.

Przejdź do zadania: Świadome spędzanie czasu przed ekranem



Poza próbą znalezienia złotego środka, należy wziąć pod uwagę, że dzieci, które korzystają z łagodniejszej formy mediacji, są bardziej aktywne w rozmowach z rodzicami na tematy związane z Internetem lub proszą ich o radę, podczas gdy dzieci, które mają wprowadzone rygorystyczne, restrykcyjne podejście, są mniej skłonne do proszenia rodziców o pomoc.

Biorąc wszystkie te elementy pod uwagę, rodzice powinni opracować taki proces uczenia się dla swoich dzieci, który zakłada dostarczanie treści edukacyjnych przy użyciu najbardziej odpowiednich środków i istniejących materiałów edukacyjnych (takich jak ten pakiet), ale także odpowiednich umiejętności do ich tworzenia i dostarczania (np. poznawanie nowego sprzętu, odkrywanie nowych sposobów działania, czytanie o prawach własności intelektualnej i odpowiedzialności, rozumienie prywatności w sieci i właściwego wykorzystania technologii cyfrowych itp.).

Nie ma jednego przepisu na sukces, ale przekonasz się o tym, kiedy zobaczysz i stopniowo włączysz jego składniki do twojego stylu wychowania. Zrównoważony rozwój będzie wyglądać inaczej dla twojej rodziny niż dla twojego sąsiada, ponieważ każda rodzina jest wyjątkowa, a style wychowania i wartości różnią się. W związku z tym nie istnieje żadna ostateczna odpowiedź na ten problem, za to jest wiele kwestii, które trzeba wziąć pod uwagę i rozwiązywać według różnych rodzinnych potrzeb, cech charakterystycznych i możliwości członków rodziny:



Ile czasu moje dziecko spędza zazwyczaj przed ekranem? Jak znaleźć odpowiednie treści lub gry? Jak mogę wspierać moje dzieci, gdy korzystają z mediów? W jaki sposób mogę monitorować i kontrolować korzystanie z technologii cyfrowych przez moje dzieci? Jak zapewnić dzieciom prywatność i bezpieczeństwo w sieci? W jakim wieku moje dzieci mogą zacząć korzystać z poszczególnych urządzeń? Jak radzić sobie z zagrożeniami, jakie technologie cyfrowe mogą nieść dla moich dzieci? itp.

Kolejne strony tego pakietu dla rodziców pomogą odpowiedzieć na wszystkie powyższe pytania, które pojawią się podczas mediacji rodzicielskich. Dostarczą one również wskazówek, zasobów i wytycznych, które można zastosować w relacjach z dziećmi, a także podsumują wszystkie umiejętności inter- i intrapersonalne *wyjaśnione w pierwszym i drugim pakiecie GLAD dla rodziców.*

Przejdź do zadania: Jaki jest plan? >

Przed nami długa droga, ale nie przemęczajcie się i nie spieszcie. Spokojnie dokonujcie wyborów podczas pokonywania wszystkich jej etapów. Po prostu róbcie to, co zawsze robiliście: dajcie z siebie wszystko dla dobra waszych dzieci.





Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

• *5 błędów rodziców*

• *Jak małe dzieci korzystają z urządzeń mobilnych?*

3.2 URZĄDZENIA CYFROWE I OPROGRAMOWANIE

Zanim przejdziemy do mediacji cyfrowej, ustalmy, co mamy na myśli mówiąc o technologiach cyfrowych. Urządzeń i technologii cyfrowych jest obecnie wiele i można je łatwo znaleźć zarówno w naszych domach jak i poza nimi. Obejmują one każdy rodzaj lub część technologii, które wymagają interakcji pomiędzy fizyczną – widoczną częścią (sprzęt lub urządzenie) a cyfrową (oprogramowanie i narzędzia online). Oto przykłady sprzętu i oprogramowań, które możemy znaleźć w naszych domach:

Sprzęt / urządzenia	Oprogramowanie / narzędzia online
Komputery (stacjonarne i laptopy)	Portale społecznościowe
Tablety	Aplikacje mobilne
Czytniki e-booków	Edytory wideo i obrazów
Smartfony	Edytory tekstu
Konsole do gier	Wiadomości i narzędzia komunikacyjne
Telewizory Smart TV	Gry online i wideo
Zegarki cyfrowe	Strony internetowe
Kamery wideo i aparaty cyfrowe	Filmy
GPS	Podcasty i pliki dźwiękowe

Aby zorganizować odpowiednie mediacje rodzicielskie i opracować strategię, należy zadać sobie następujące pytania:

- Jak dużo sprzętu i oprogramowania znam, a czego powinienem/powinnam się dowiedzieć?
- Ile z tych technologii cyfrowych mam w domu i do ilu mają dostęp moje dzieci?
- Gdzie te urządzenia lub technologie znajdują się w domu? Kto ma do nich dostęp?
- Kto używa ich w domu i w jakim celu?
- Czy są one całkowicie niezbędne do wykonywania naszych zadań domowych, szkolnych/zawodowych lub rodzinnych? Czy można je zastąpić innymi skutecznymi alternatywami?
- Czy istnieje jakiś plan zarządzania nimi, koordynowania lub monitorowania ich użycia? Itp.

Na te pytania łatwiej będzie odpowiedzieć, jeśli pomyślimy o sprzęcie i urządzeniach, które mamy w domu. Jednakże, możemy napotkać pewne trudności w rozpoznaniu oprogramowania używanego przez nasze dzieci, ponieważ nie są one tak łatwe do zauważenia. To zawsze rodzi to samo pytanie rodziców: jakie są popularne programy dla moich dzieci, o których powinienem/powinnam wiedzieć?

„POPULARNE” OPROGRAMOWANIE

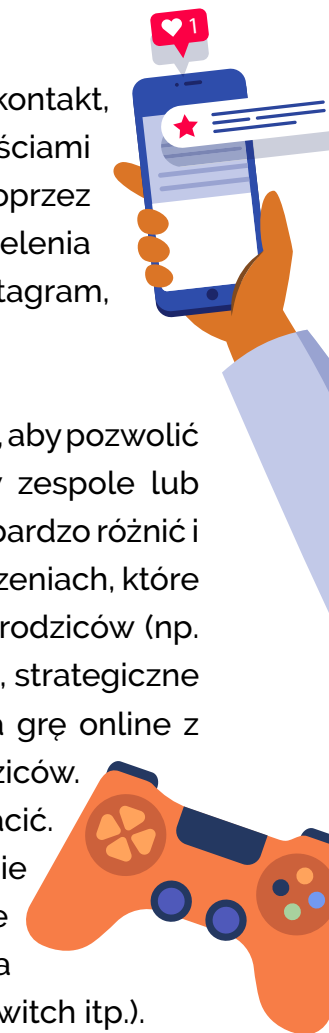
„Popularne” jest tak modnym określeniem, że szybko może stać się niemodne. Zidentyfikowanie „popularnego” oprogramowania dla naszych dzieci (lub powodu, dla którego używają tych, a nie innych) jest zadaniem zmieniającym się każdego dnia, jako że niektóre aplikacje lub gry pojawiają się na bieżąco, co sprawia, że prawie niemożliwe jest śledzenie lub zrozumienie ich wszystkich. W związku z tym rodzice muszą pracować nad nawiązaniem odpowiedniej komunikacji i relacji ze swoimi dziećmi, aby wspólnie odkrywać te technologie cyfrowe, z których dzieci korzystają najczęściej. Pozwoli to rodzicom skupić się na konkretnym oprogramowaniu i pogłębić wiedzę na jego temat, a dzieciom na zapoznanie rodziców z tymi technologiami w aktywny sposób, przy jednoczesnym przypominaniu rodzicom o ich własnych zainteresowaniach.



Poniżej przedstawiono kilka przykładów z setki istniejących przestrzeni online i oprogramowań, które należy podkreślić ze względu na ich dzisiejsze szerokie zastosowanie:

a) Media społecznościowe: umożliwiają ludziom kontakt, pozwalają im dzielić się informacjami lub treściami audiowizualnymi oraz promują relacje osobiste poprzez funkcje komentowania, wymiany wiadomości, dzielenia się reakcjami itp. Przykładami mogą być Instagram, Snapchat, Tik-Tok, Twitter, Facebook itp.

b) Gry online, komputerowe i na konsole: stworzone, aby pozwolić ludziom korzystać z wolnego czasu (samemu, w zespole lub nawet z innymi graczami online). Ich treść może się bardzo różnić i powinna być sprawdzona przed zakupem na oznaczeniach, które wyjaśniamy w dalszej części naszego pakietu dla rodziców (np. symulatory samochodowe, gry fabularne, gry walki, strategiczne itp.) Niektóre gry i konsole pozwalają dzieciom na grę online z innymi, więc muszą być monitorowane przez rodziców. Są również gry, za które dzieci powinny zapłacić. Pamiętajmy, że istnieją także przyjazne rodzinie aktywne gry wideo na różnych platformach, które promują grę i zabawę wspólnie z dziećmi (np. na konsole takie jak Wii, Playstation, Xbox, Nintendo Switch itp.).



c) Aplikacje mobilne: są to programy przeznaczone do użytku na urządzeniach mobilnych. Niektóre z nich oferują bezpośredni dostęp przez telefon do wspomnianych wcześniej portali społecznościowych. Inne to gry, w które można grać zarówno w sieci, jak i poza nią. Niektóre są po prostu tworzone w konkretnych i bardzo różnych celach (np. strojenie instrumentu, wyszukiwanie map, edycja zdjęć/filmów, skrzynki pocztowe itp.), podczas gdy inne są specjalnie zaprojektowane do działania jako kanały komunikacyjne, aby umieścić w nich kontakty i umożliwić im wymianę wiadomości, obrazów, filmów itp. (np. WhatsApp, Telegram, Messenger itp.). Pamiętajmy, że wiele z tych aplikacji może również być pomocna, ponieważ pozwolą nam monitorować czas, jaki dzieci spędzają przed ekranem i korzystają z technologii cyfrowych, co będzie dokładnie opisane w następnym rozdziale pakietu dla rodziców.



d) Tutoriale i kursy online: Internet oferuje wiele zasobów do nauki różnych zagadnień, więc nie bójmy się z nich korzystać, aby szkolić siebie lub swoje dzieci! (np. Coursera, Edx, Udacity itp.). Jednym z najczęściej używanych platform jest YouTube i tutoriale, które tam się znajdują. Są to krótkie filmiki tworzone przez ludzi, aby podzielić się swoją wiedzą i wskazówkami na temat różnych zagadnień. Na tej stronie znajdują się konta użytkowników, których można

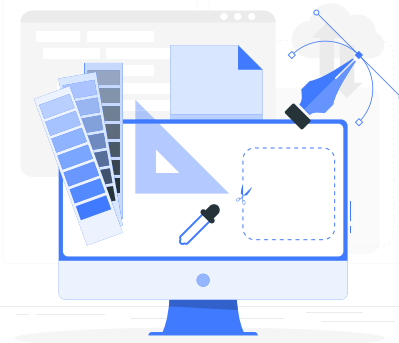


obserwować (tzw. YouTuberów lub influencerów), do których dzieci mogą mieć dostęp i które rodzice powinni zbadać, aby sprawdzić, czy są zgodne z wartościami, które chcą, aby ich dzieci przyswoiły.

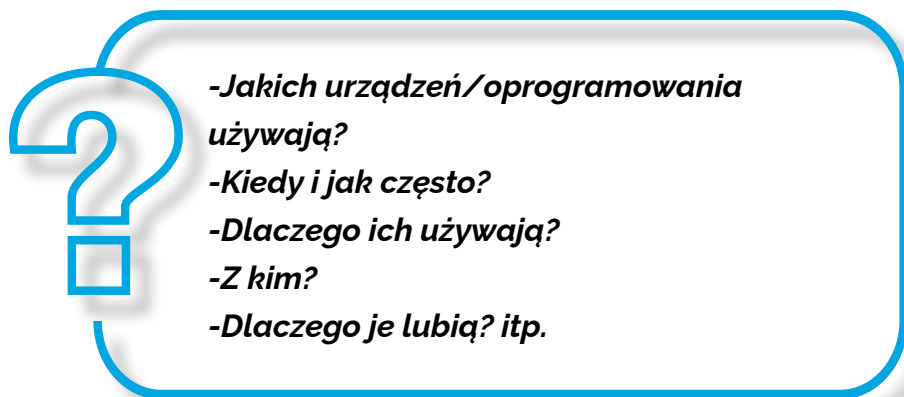
e) Portale informacyjne: stworzone do dzielenia się informacjami, danymi i wiedzą na dowolny temat. Pamiętacie stare papierowe encyklopedie, do których zaglądaliście? Portale są przejściem do świata cyfrowego regularnie aktualizowane przez użytkowników z całego świata (np. Quora, Wikipedia, Reddit itp.). Tradycyjne gazety i media również mają swoją przestrzeń wirtualną i można je czytać w świecie cyfrowym.



f) Kreatywne aplikacje i narzędzia do pracy: przeznaczone do rozwijania różnych umiejętności i osiągnięć związanych z nagrywaniem wideo, dźwiękiem, obrazem itp. (np. Osmo (łączy rzeczywiste obiekty z cyfrowymi na iPadzie dla bardziej namacalnego doświadczenia), Scratch (uczy dzieci logicznego myślenia poprzez tworzenie historii, animacji i gier), Toontastic (pobudza kreatywność przyszłych filmowców lub pisarzy) itp.). Niektóre są dzieciom potrzebne do pracy nad zadaniami domowymi w szkole, do pisania, wykonywania obliczeń lub tworzenia prezentacji (np. Microsoft Office z oprogramowaniem takim jak Word, PowerPoint, Excel, itp. lub Apache).



Poniżej przedstawiono kilka pytań, które pomogą zrozumieć korzystanie z „popularnych” oprogramowań wśród naszych dzieci i na które powinniśmy odpowiedzieć wspólnie z nimi i/lub przy wsparciu innych źródeł informacji:



["Przejdź do zadania: Definicja "popularności" >](#)

Należy przygotować się do regularnego powtarzania tych pytań, aby być świadomym rozwoju swoich dzieci i w razie potrzeby dostosować do niego swoją rodzicielską mediację.

Poza wyżej wymienionymi elementami, które warto rozważyć, nie bójmy się poznawać technologie w sposób autodydaktyczny. Załóż konto, zagraj w grę, zarejestruj się na stronie internetowej itp. W ten sposób będziesz mieć pewność, jak działa każde oprogramowanie i będziesz cieszyć się i dobrze bawić sam/a lub z rodziną.



Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

- [*Rodzicu, załóż Tik Toka. To jest świat naszych dzieci, ich codzienność*](#)
- [*Aplikacje społecznościowe i do przesyłania wiadomości*](#)

3.3 MEDIACJA RODZICIELSKA I WYKORZYSTANIE TECHNOLOGII W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU

Technologie cyfrowe mogą pomóc dzieciom w każdym wieku odkryć nowe metody nauki w sposób interaktywny, pozwolić im na spędzanie czasu i zabawę z innymi oraz na dzielenie się pomysłami i kreatywnością. Przygotowują je także do życia w coraz bardziej cyfrowym społeczeństwie i rynku pracy, do których będą w przyszłości należeć. Alfabetyzm cyfrowy jest umiejętnością, na którą zapotrzebowanie stale rośnie ze względu na to, że technologie oferują nam niezwykle kreatywne możliwości kształcenia i rozwoju.

W tym rozdziale użyliśmy pogrubionej czcionki, by określić przydatność danego oprogramowania w zależności od wieku dzieci. Jednakże biorąc pod uwagę, że istnieje wiele zaleceń co do tego, jak i kiedy należy korzystać z urządzeń elektronicznych, najważniejsze jest, by to rodzice stworzyli i uzgodnili własne kryteria korzystania z tych urządzeń w domu. Trzeba zadać sobie pytania: czy nasze dzieci mają dostęp do treści odpowiednich dla ich wieku? Czy urządzenia, z których korzystają sprawiają, że są bardziej bierne, czy może zmuszają je do myślenia i działania? Czy dzieci są zabezpieczone przed kontaktem ze strony obcych lub innych osób, które mogłyby postawić je w sytuacjach dla nich niebezpiecznych? Itd.

Aby odpowiedzieć na te pytania, musimy zwrócić uwagę na to, że dzieci ciągle się rozwijają, tak samo jak ich relacje z technologiami. Nie jest to nic dziwnego i powinniśmy zaakceptować fakt, że dzieci

dorastają i zmieniają się, a proces ten jest ciągły i nieunikniony. Niniejszy rozdział przedstawia wskazówki, które – nawet jeśli możemy bezpośrednio zastosować w wychowaniu dziecka – muszą być regularnie aktualizowane i przystosowywane do wieku i etapu dorastania dzieci w ich drodze ku dorosłości.

Jak to zrobić? Pamiętajmy, że istotna jest obserwacja, ponieważ metody sprawdzające się w przypadku jednego dziecka, mogą nie zadziałać przy innym. Spróbuj wypróbować te triki i strategie, które pozwolą twojej rodzinie czerpać radość z korzystania z technologii, mając na uwadze wszelkie zagrożenia i unikając ich. Zauważ, że obserwacja jest nie tylko dobrą praktyką, ale pozwala także rozpoznać zachowania dzieci, które mają niezdrową relację z technologiami.

Takie zachowania dotyczą dzieci, które:

- Nudzą się i mówią, że nie mają co robić, gdy nie posiadają przy sobie urządzenia elektronicznego.
- Denerwują się, gdy rodzice ograniczają ich użytkowanie urządzenia lub zakładają kontrolę rodzicielską.
- Mają słabsze oceny w szkole, śpią krócej, nie wychodzą na świeże powietrze, bo wolą spędzać czas przed ekranem.

Przejdź do zadania: Jaki jest plan?





- Mają problemy z komunikacją z innymi ze względu na to, że są pochłonięte użytkowaniem urządzeń elektronicznych, a nie rozmową z rodzicem itd.

Zanim zaczniemy omawiać poszczególne wskazówki i metody na to, jak pracować z dziećmi w zależności od ich wieku, najpierw skupmy się na was, drodzy rodzice, w taki sam sposób jak w poprzednich częściach naszego pakietu dla rodziców. Oto zasady, które możecie wprowadzić w życie:

- Ustalcie KAŻDEMU CZŁONKOWI RODZINY czas, który może spędzać przed ekranem. Nie zapomnijcie o sobie.
- Jeśli podejmujecie decyzję na temat korzystania z technologii, zaplanujcie to w taki sposób, żeby zasady te były dla wszystkich obowiązkiem domowym, na który się zgadzają i który rozumieją. Dzieci muszą nauczyć się rozporządzać czasem, co pomoże im zauważać momenty, w których nadużywają elektroniki.
- Spędzajcie czas przed ekranem wspólnie z dziećmi. Dzięki temu nie tylko wzmocnicie z nimi więzi, ale także będziecie mieć wgląd w to, co robią w Internecie. Dodatkowo poprzez wasze komentarze i wspólną interakcję z dzieckiem i technologiami dzieci będą w stanie nauczyć się więcej. Obejrzyjcie razem film, zagrajcie w grę wyścigową lub urządźcie sobie wyzwania w aplikacji mobilnej.
- Bądźcie dla dzieci wzorem do naśladowania. Korzystajcie z technologii w taki sposób, w jaki chcecie, żeby oni z nich korzystali.

Przejdź do zadania: Świadome spędzanie czasu przed ekranem



- a) Aplikacje kontrolujące czas spędzany przed ekranem także mogą być użyteczne dla rodziców.
- b) Pokazywanie dzieciom, że skończyliście korzystać z urządzenia i oznajmienie im tego zachęci ich do odłączenia się od sieci.
- c) Gdy pracujecie poza domem, po powrocie z pracy skoncentrujcie się na swojej rodzinie. Później znajdzie się czas na sprawdzenie wiadomości i maili. Jeśli pracujecie w domu, określcie czas i miejsce swojej pracy tak, żeby dzieci wiedziały, kiedy pracujecie i rozumiały, że korzystacie z urządzeń, by wypełnić obowiązki służbowe.
- d) Starajcie się nie korzystać z urządzeń podczas robienia innych rzeczy (np. w czasie jedzenia, oglądania filmu itp.).
- e) Zastanówcie się, kiedy „naprawdę potrzebujecie” skorzystać z urządzeń: Czy ten telefon lub mail był naprawdę ważny, czy mogę odpowiedzieć później? Pomyślcie i zajmijcie się takimi sprawami w odpowiednim czasie.

Każdy etap rozwoju dziecka wiąże się z nowymi wyzwaniami i sposobami na ich rozwiązywanie, ponieważ dzieci nabywają nowych umiejętności, kompetencji poznawczych oraz sposobów na komunikowanie się z otoczeniem. Poniżej proponujemy kilka wskazówek i uwag kierując się wiekiem dzieci. Mogą się one różnić w zależności od zachowania dziecka lub od jego etapu w życiu. Przeczytajcie wszystkie wskazówki, niezależnie od wieku waszych dzieci, ponieważ możecie zauważyć, że niektóre z nich pomijacie przy wychowaniu dzieci lub zastosowaliście w innej kolejności i muszą być teraz zaktualizowane.



0-2 lata

Pierwsze lata życia są etapem, kiedy dziecko bardziej i szybciej rozwija umiejętności emocjonalne, językowe, motoryczne i psychiczne. W tym czasie zaleca się, żeby dzieci w jak największym stopniu nawiązywały kontakt ze światem używając do tego zmysłów. Niepotrzebne są mu urządzenia elektroniczne, chociaż możemy czasem odczuwać pokusę zaoferowania ich dziecku, aby je czymś zająć: głaskanie psa to nie to samo co zobaczenie go na ekranie, nawet jeśli ten na ekranie też się rusza i szczeka. Jest to okres, w którym połączenia neuronowe tworzą się niezwykle szybko, więc pomimo tego, że technologia nie sprawi krzywdy dziecku, to właśnie doświadczenia z życia wzbogacą jego rozwój poznawczy. Oto kilka rad:

- Korzystajcie z technologii cyfrowych tylko wtedy, gdy to konieczne i tylko po to, by umożliwić dzieciom rozwijanie innych umiejętności (np. czat wideo z dziadkami mieszkającymi daleko, których dzieci mogą słuchać i rozwijać tym samym umiejętności językowe poprzez zadawanie pytań).
- Unikajcie korzystania z urządzeń w celu zajęcia czymś dzieci lub jako elektronicznej niani, gdy nie macie czasu. Gdy dzieci mają dostęp do takich urządzeń, bądźcie przy nich i używajcie ich z nimi (np. oglądanie filmiku wideo lub wspólne śpiewanie i tańczenie).
- Unikajcie „cudownych” aplikacji i filmów obiecujących spektakularny rozwój mózgu dziecka, ponieważ aplikacje te mogą

przynosić efekt przeciwny do obiecanego. Niektóre aplikacje służące do uczenia dzieci jak rozróżniać podstawowe kształty, liczby, kolory itp. mogą pomóc, ale zamiast tego można wykorzystać również materiały tradycyjne do nauki z dziećmi.

- Nie zostawiajcie nigdy urządzeń cyfrowych w miejscach łatwo dostępnych dla dzieci (np. półeczki je wysoko na półce lub w szufladzie). Jeśli są w tym samym miejscu, upewnijcie się, że są zablokowane i dziecko nie użyje ich przypadkowo. Gdy dzieci są starsze, możecie też ustanowić zasady co do wspólnego korzystania z tych urządzeń.

Przejdź do zadania: Bądź wzorem do naśladowania i stwórz swoje zasady! >

Miejcie na uwadze, że wasze dzieci żyją w społeczeństwie zaawansowanym technologicznie, więc wcześniej czy później będą miały dostęp do cyfrowego świata. Nie ma pośpiechu we wprowadzaniu ich w ten świat, jeśli nie jest to konieczne, szczególnie że istnieją alternatywne sposoby na poznanie świata we wczesnych latach życia, z których mogą zdecydowanie bardziej czerpać korzyści.

2-5 lat



Dzieci stają się bardziej niezależne, same się przemieszczają i są ciekawskie. To moment, w którym coraz trudniej będzie ograniczać im dostęp do technologii cyfrowych i dlatego należy wprowadzić nowe strategie:

- Stwarzajcie więzi. W tym okresie dzieci uczą się kompetencji społecznych i zachowań interpersonalnych. Korzystajcie z technologii w celu wytłumaczenia im, na czym polega wspólna zabawa, spędzanie razem czasu, korzystanie z rzeczy na zmianę itp. Dzieci docenią to, że poświęcacie im uwagę, nawet jeśli będzie to tylko wspólne odkrywanie jak działa ebook, filmik wideo czy gra komputerowa.
- Najpierw przeanalizujcie oprogramowanie. Sprawdźcie, czy dana technologia cyfrowa jest odpowiednia dla waszego dziecka pod względem treści. Następny rozdział pakietu dla rodziców wyjaśni wam tę kwestię, ponieważ znajdziecie tam wiele określeń i innych źródeł informacji, dzięki którym lepiej zrozumiecie przeznaczenie urządzeń elektronicznych i nie popełnicie błędów przy ich kupowaniu. Zawsze starajcie się również śledzić treść samemu, by sprawdzić, czy jest odpowiednia dla waszego dziecka i co na jej temat mówią inni użytkownicy w recenzji produktu.
- Ustalcie i uzgodnijcie konkretne kryteria dotyczące czasu i miejsca korzystania z urządzeń cyfrowych DLA CAŁEJ RODZINY. Pamiętajcie o ustaleniu czasu bez użytkowania urządzeń dla wszystkich tak,

aby służyło to zdrowiu i nie nachodziło na czas spędzany z rodziną (np. w trakcie jedzenia, przed pójściem spać, podczas przebywania wśród natury lub uprawiania sportu itp.). Zwróćcie także uwagę na wyznaczenie odpowiednich miejsc do korzystania z technologii cyfrowych zgodnie z tym, co ustalicie z resztą członków rodziny (np. w sypialni i kuchni nie ma telewizora, gdy odbieracie telefon, wychodzicie z pomieszczenia, komputery stoją biurze itp.).

Zwróćcie uwagę na to, że w dalszych okresach życia dzieci będą coraz bardziej niezależne i zaczną samemu korzystać z urządzeń. W związku z tym okres od 3 do 5 lat jest dla nich konieczny, by nabrać umiejętności samokontroli, dzięki której w przyszłości będą korzystać z technologii w sposób niezależny i bez ryzyka uzależnienia.



6-12 lat

W tym wieku technologie cyfrowe są nie tylko sposobem na spędzanie czasu wolnego, ale także źródłem wiedzy teoretycznej, która wymagana jest od dzieci przy wykonywaniu prac szkolnych (technologie cyfrowe rozwijają się w czasie pandemii, ponieważ wiele szkół wprowadziło lekcje zdalne, co stanowi duże wyzwanie dla rodziców i dzieci, którzy wcześniej nie korzystali z nich w rozsądny sposób). Pomimo tego, że dzieci stają się bardziej niezależne, nadal potrzebują ukierunkowania na temat tego, jak korzystać z tych technologii i urządzeń (pod względem ich treści oraz tego jak działają). Na tym etapie rozwoju dziecka pojawiają się nowe kwestie do omówienia:

- Technologia nie musi być koszmarem, ale jest po to, by wam pomóc! Jest tak wiele aplikacji i oprogramowań kontrolujących treści, że możecie czasem odetchnąć i mieć pewność, że wasze dziecko ma dostęp tylko do odpowiednich treści w czasie korzystania z urządzenia samemu. W następnym rozdziale pakietu dla rodziców przedstawimy wam więcej przykładów zastosowania technologii.
- Po pierwsze bezpieczeństwo, po drugie prywatność. Po rozmowie na temat dostępu do konkretnych treści, nadszedł czas na omówienie tematu prywatności. Dzieci muszą zdawać sobie sprawę jak ważne jest to, by nie udostępniały swoich danych osobowych. Jeśli macie wątpliwości, jak działa dane urządzenie, portal społecznościowy lub aplikacja, stwórzcie konto i sprawdźcie jak ono wygląda i w jaki sposób będzie z niego korzystać wasze

dziecko. Przypominajcie mu, że jeśli nie podoba mu się zachowanie innych użytkowników lub ma zastrzeżenia co do kogoś w sieci, zawsze może z wami porozmawiać. Warto też żebyście sami zaczęli od czasu do czasu rozmowę na ten temat, by sprawdzić jak dziecko sobie radzi, lub gdy widzicie, że jest smutne czy zmartwione (np. gdy nagle nie chce korzystać z urządzenia). To co się dzieje online, powinno zostać w wirtualnym świecie i nie mieć wpływu na codzienne sytuacje życiowe, ale ważne jest także, by upewnić się, że dziecko prowadzi „zdrowy styl życia cyfrowego”, nawet jeśli nie jesteśmy ekspertami w tej dziedzinie, to i tak zachęcajmy go do wygadania się i pytania o radę w razie potrzeby.

- Uświadomcie dzieci, że świat rzeczywisty i cyfrowy różnią się od siebie. Powinny zrozumieć, że świat nie-cyfrowy to ten, w którym żyją, ale zachowania w świecie online mogą mieć na niego wpływ.
- Dbanie o urządzenia. Dzieci powinny wiedzieć jak we właściwy sposób je użytkować (np. nie pić/jeść przy komputerze, korzystać z niego tylko w wyznaczonym pomieszczeniu, ostrożnie je zamykać, chronić przed zniszczeniem stosując okładki, etui itp.). Możecie też kupić specjalne urządzenia „odporne na użytkowanie przez dzieci” lub pożyczyć im stare, aby zapobiec wypadkom lub potłuczeniom (w ten sposób ochronicie te urządzenia, które są wam potrzebne w domu lub pracy). W tym okresie musicie odpowiedzieć na najważniejsze pytanie: czy dzieci mogą mieć swój telefon? To, że ich koledzy mają, nie jest powodem, żebyś im je kupił/a.

Moment, w którym rodzice dają dziecku telefon zależy od wartości wyznawanych przez rodzica.

Oto przykładowe pytania, według których możecie ustalić własne kryteria:

- a) Czy wasze dzieci są ostrożne korzystając z różnych urządzeń w domu i ogólnie ze swoich przedmiotów?
- b) Czy udało im się już udowodnić, że potrafią korzystać z technologii w odpowiedni sposób (biorąc pod uwagę treść, miejsce i czas użytkowania)?
- c) Czy wypełniają obowiązki domowe w zakresie korzystania z technologii?
- d) Czy są odpowiedzialni i dojrzały na temat treści, do których chcą mieć dostęp?
- e) Czy są świadomi wagi swojej prywatności i tego, że nie należy udostępniać swoich danych i osobistych zdjęć?
- f) Czy naprawdę potrzebują urządzeń, żeby kontaktować się z rówieśnikami, czy ja (jako rodzic) muszę być z nimi w kontakcie lub śledzić ich lokalizację ze względów bezpieczeństwa?

Jeśli uważacie, że wasze odpowiedzi na te pytania uzasadniają zakup telefonu, ale nadal macie obawy, pamiętajcie, że na rynku można znaleźć dużo rodzajów telefonów stworzonych specjalnie dla dzieci, których wzór i ustawienia są dla nich odpowiednie, a wy będziecie pewni, że dziecko jest bezpieczne w sieci.

• Wykorzystajcie technologię cyfrową. Jeśli dzieci potrzebują czasami skorzystać z technologii, pokażcie im aplikacje

edukacyjne i kreatywne, które będą wspierać dziecko w rozwoju umiejętności. Niektóre filmy wideo i gry komputerowe są specjalnie zaprojektowane tak, by były zbyt trudne dla dziecka i trzeba grać w nie z innymi członkami rodziny. Dlatego zachęcajcie dziecko do korzystania właśnie z takich treści. Inne gry, bez sterowników, także zachęcają graczy do ruchu, dzięki czemu można poczuć przestrzeń i sprowokować się aktywności fizycznej wraz z całą rodziną.

Okres ten może być dla dziecka jednak trudny ze względu na to, że jest to czas, kiedy niektóre dzieci są gnębione przez innych (np. rówieśników, uczniów ze szkoły, obce osoby w Internecie itp.). Złe praktyki takie jak znęcanie się i pedofilia mogą pojawić się na tym etapie, choć dzieci mogą cierpieć z tego powodu znacznie dłużej i może to przynieść negatywne konsekwencje także w przyszłości. Przeczytaj więcej na temat i dowiedz się, jak sobie radzić z takim problemem w następnym rozdziale pakietu dla rodziców.

13-18 lat



Ten okres w życiu dziecka uwzględnia nie tylko wszystkie poprzednio użyte środki, ale także przenosi technologię na etap, w którym dzieci zaczynają domagać się większej wolności, niezależności oraz budują swoją osobowość i wizerunek. Dodatkowo nawiązują relacje poza rodziną i tworzą więcej więzi z innymi grupami społecznymi. Jest to więc moment, w którym właściwe wykorzystanie technologii cyfrowych staje się niezbędne i w którym widać pozytywne skutki dobrych praktyk i lekcji dawanych naszym dzieciom w poprzednich etapach ich dorastania. Poniżej przedstawiamy dodatkowe wskazówki:

- Jeśli jeszcze nie ustaliliście zasad korzystania z urządzeń w domu, zróbcie to teraz – póki na to czas. W tym wieku może nie będzie wam tak łatwo kontrolować, jak dzieci korzystają z urządzeń cyfrowych, jak to robiliście, gdy były młodsze, a to dlatego, że dzieci chcą być niezależne używając technologii. Z tego względu zaproponujcie im wsparcie i przypominajcie od czasu do czasu, jak należy korzystać z elektroniki w sposób bezpieczny w ich „cyfrowym życiu”. Dzieci w wieku 13-18 lat są bardziej świadome (jeśli zostały tego uprzednio nauczone) niebezpieczeństw, jakie czyhają na nie online, więc możecie ustalić z nimi zmiany we wprowadzonych zasadach, np. Wyślij mi SMS-a

Przejdź do zadania: Bądź wzorem do naśladowania i stwórz swoje zasady! >

lub puść sygnał, gdy wyjdiesz od kolegi/kuzyna; Oddzwoń, gdy widzisz, że masz ode mnie więcej niż jedno nieodebrane połączenie, bo może to coś ważnego; Nie udostępniaj nieodpowiednich zdjęć i filmików; Nie pisz SMS-ów idąc/jadąc rowerem/na deskorolce itd. Więcej informacji na temat netykiety znajdziesz w ostatniej sekcji pakietu dla rodziców (Netykieta).

- Wiek 13-18 lat jest okresem rozwoju niezależności dzieci. W tym czasie musicie okazać dzieciom szacunek i szanować ich prywatność. Nadal (wy i one) rozumiecie, że należy monitorować ich aktywność w sieci, ale nie być dla dzieci „tajnymi szpiegami”. Zamiast tego można:

- a) Rozmawiać czasami z nimi o tym, co robią online. Przedyskutujcie z pociechami problemy, jeśli widzicie, że coś jest nie tak. Możecie też zainteresować się ciekawymi publikacjami lub tym, co wasze dzieci udostępniają online i rozmawiajcie z nimi o tym (w sposób asertywny). Jeśli macie konto społecznościowe, możecie śledzić, co dzieci publikują na swoich profilach.
- b) Uczyć dzieci jak być mądrym w Internecie: dzieci tworzą swoją osobowość i opinię online, więc ważne jest, żeby sprawdzili swoją „obecność w sieci” i upewnili się, że ich dane są tam bezpieczne. Możecie ich zachęcić do:

- Stworzenia silnego hasła (z literami, symbolami, cyframi, bez daty urodzenia itp.).
- Nie dzielenia się danymi osobowymi (tj. imieniem, miejscem zamieszkania/nauki itp.).
- Używania pseudonimów zamiast imienia przy tworzeniu kont (np. Reddoggg, Wrózkazębuszka, Superpersyn_313 itp.).
- Nie wstawiania swojego zdjęcia na stronę profilową, ale zamiast tego wrzucenia „awataru” (rysunku innej postaci – zwierzęcia, postaci z gry lub bajki itp.).
- Sprawdzenia ograniczeń prywatności - kto może zobaczyć, co publikujesz i kto może czytać, co piszesz itp.

c) W przypadku gdy naprawdę tego potrzebujecie lub w sytuacjach ekstremalnych poproście dziecko o login i hasło, ale upewnijcie się, że rozumie ono dlaczego potrzebujecie tych danych i nie zmuszajcie go do przekazania wam ich. Niektórzy rodzice proszą dzieci, żeby zapisały swoje hasła w bezpiecznym miejscu w razie, gdyby zaszła nagła potrzeba ich użycia. Ale pamiętajcie, żeby te dane nie były na widoku i dzieci ufały, że nie chcecie ich widzieć (np. można schować je do świnki skarbonki lub do zapieczętowanego pudełka). Uświadomcie je, że dzielenie się hasłem należy do obowiązków i zadań rodzica, ale przypomnijcie im też, że nie można podawać hasła

innym i należy chronić prywatność w sieci (nawet jeśli dzieci są w bliskich relacjach z przyjaciółmi i swoimi chłopakami/ dziewczynami: jeśli te więzi są prawdziwe, przyjaciele rozumieją, że zaufanie i prywatność jest istotna). Spraw, by zauważyły, że ustawienia prywatności mają je chronić przed udostępnianiem treści nieznanym, by ci nie kontaktowali się z nimi.

d) Nie podsłuchujcie rozmów dzieci przez telefon i nie sprawdzajcie ich wiadomości, chyba że macie dowód na to, że dzieje się coś złego lub dzieci proszą cię, żebyście to zrobili, bo mają jakiś problem.

• Promujcie krytyczne myślenie dzieci. Muszą ćwiczyć, żeby zrozumieć, co jest naprawdę ważne przy korzystaniu z Internetu i pomyśleć dwa razy o tym, co może się wydarzyć. Należy więc wyjaśnić im jak działają i potrafią manipulować reklamy, co to są fake newsy oraz jak reagować na różne informacje. Przypomnijcie im, żeby nie przekazywały dalej plotek i nieprawdziwych lub krzywdzących informacji, umacniajcie ich poczucie wartości i chwalcie za nowo nabyte umiejętności, jednocześnie uzmysławiając im, że liczba followersów i like'ów nie stanowi ich wartości. Istotne jest również, by dzieci wiedziały, że to co dzieje się online, ma wpływ na rzeczywistość, dlatego muszą zachowywać się tak, jak robiłyby to w takich sytuacjach w świecie offline. Niech pomyślą dwa razy o

znaczeniu tego, co publikują, zanim wrzucą post. Zachęćcie ich do skupienia się na pozytywnych treściach, którym ufają i z którymi czują się komfortowo.

- Wy także korzystajcie z technologii. Poza kontrolowaniem aktywności dzieci, technologie cyfrowe mogą zwiększać ich kreatywność i wspierać je w zdobywaniu nowych umiejętności – nie tylko cyfrowych, ale także interpersonalnych i intrapersonalnych, jeśli rodzic potrafi nimi dobrze zarządzać. W przypadku gdy dzieci naprawdę interesują się technologiami, dajcie im możliwość głębszego poznania różnych kwestii. Dzięki temu w przyszłości być może będzie to stanowiło dla nich nowe perspektywy pracy (np. instalowanie oprogramowania do projektowania i tworzenia własnej gry, ćwiczenie umiejętności w programie do tworzenia muzyki lub filmów itp.). Możecie również prosić o wsparcie profesjonalistów i zapisać swoje dzieci do szkół lub na warsztaty z innymi dziećmi w czasie wakacji, gdy będą miały dużo wolnego czasu i mniej obowiązków, gdzie wyszkoleni edukatorzy będą ich uczyć robotyki, edytowania filmów/zdjęć, programowania itp.

- Nie myślcie tylko o tym, jak dużo czasu wasze dziecko spędza przed ekranem, ale też o jakości tego czasu. Jest różnica między oglądaniem godzinnego filmu, czy graniem w grę z puzzlami niż godziną oglądania losowych i wątpliwej jakości filmików na YouTube'ie. Zachęćcie je do korzystania z aplikacji interaktywnych i skłaniających do refleksji, a unikajcie tych biernych.

Dzieci w tym wieku zdecydowanie więcej komunikują się samodzielnie z innymi, co wiąże się z zagrożeniami takimi jak sexting lub phishing, kiedy to inne osoby wykorzystują informacje o nich do zastraszania i szantażowania. Więcej informacji na ten temat przeczytacie w następnym rozdziale pakietu dla rodziców.

Podsumowując...

Jak przekonacie się w następnym rozdziale, przestrzeń cyfrowa stwarza wiele niebezpieczeństw (ale też sojuszników przy ich likwidacji). Zgodnie z tym im mniej narażamy dzieci na te niebezpieczeństwa ze strony cyfryzacji, zauważając jednak, że technologie przynoszą także korzyści, tym lepiej dla dzieci. Nie chodzi o umiejętność szybkiej reakcji w trudnych sytuacjach, ponieważ technologie działają szybciej niż my, lecz o to by trenować prewencję i uczyć dzieci narzędzi i umiejętności koniecznych do



przewidywania niebezpieczeństw i zgłaszania ich. Aby to osiągnąć, zwiększmy swoje umiejętności mediacyjne i rodzicielskie, które są opisane w tym pakiecie. Pamiętajmy, że właściwa komunikacja i zdrowe relacje z dziećmi są pomocne w wymianie informacji i budują więzi. Bądźmy czujni, przewidujmy potencjalne zagrożenia

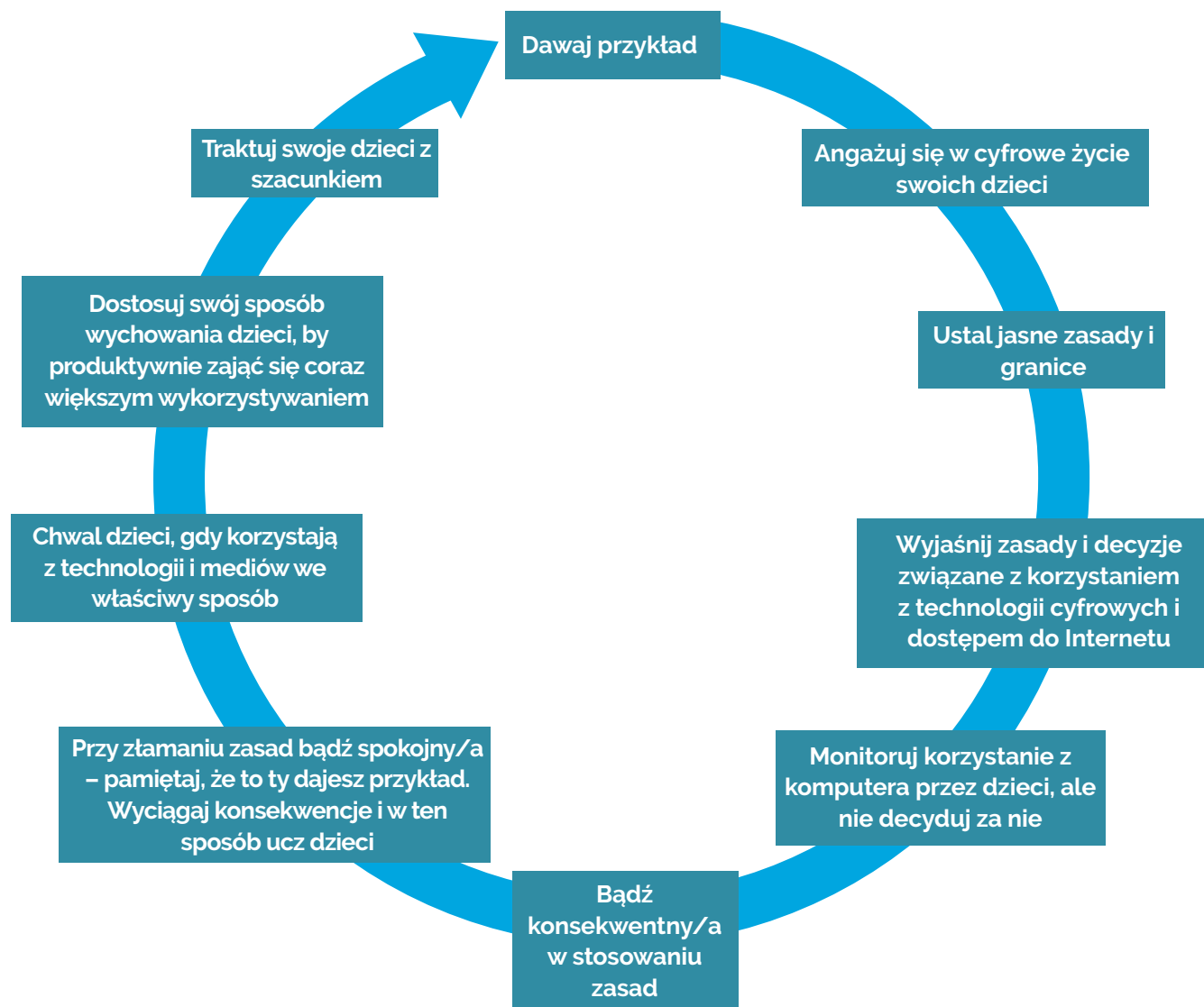
i interweniuemy, gdy znajdzie taka potrzeba, ale zaangażujmy również dzieci we wspólne podejmowanie decyzji. To sprawi, że dzieci i cała rodzina będą czerpać korzyści z tego, co daje nam technologia.

10 etapów w skrócie

Jeśli pominęliście kilka poprzednich rad dotyczących wychowania dzieci w świecie technologii, macie dzieci w różnym wieku lub musicie na nowo ustalić kryteria korzystania z technologii cyfrowych – poniższa grafika podsumowuje główne założenia na temat zaangażowania rodziców. Pamiętajcie, że należy ją aktualizować od czasu do czasu:

10 zasad dotyczących zaangażowania rodziców w technologię i korzystanie z mediów.

Źródło: (Patrikakou, 2016).



1 „**Dawaj przykład**”: bądźcie przykładem dla dzieci. Upewnij się, że urządzenia, z których korzystasz nie zabierają czasu, który powinieneś/powinnaś spędzić z rodziną. Nie korzystaj z technologii jako sposobu na wyciszenie.

2 „**Angażuj się w cyfrowe życie swoich dzieci**”: interesuj się ich życiem online i zainteresowaniami. Wspólnie oglądajcie, grajcie, angażujcie się, by dowiedzieć się jak najwięcej o zainteresowaniach dzieci i tym samym pogłębić z nimi relacje. Wspólne korzystanie z technologii sprawia również, że dzieci więcej się uczą i łatwiej przyswajają treści, a tym samym uczą rodziców, jak korzystać z oprogramowania. Powiedz dzieciom, że będziecie teraz częścią ich życia online, co zachęci je do rozmowy z wami na temat doświadczeń w sieci. Możesz też prosić o pomoc profesjonalistów, jeśli masz problem z ustaleniem stylu mediacji rodzicielskiej. Skorzystaj również z aplikacji do kontroli rodzicielskiej.

3 „**Ustal jasne zasady i granice**”: jeśli chodzi o czas spędzony przed ekranem, dostęp do różnych treści, miejsca, w których korzystamy z urządzeń itp. Technologie cyfrowe powinny być rozumiane nie jako oczywiste prawo, ale jako przywilej dla dziecka, które potrafi właściwie z nich korzystać. Zaangażuj dzieci w tworzenie tych zasad, nadzorując proces.

Przejdź do zadania: Świadome spędzanie czasu przed ekranem



4 „**Wyjaśnij zasady i decyzje związane z korzystaniem z technologii cyfrowych i dostępem do Internetu**”: wytłumacz, dlaczego należy działać zgodnie z tymi zasadami i zaznacz, jakie korzyści można czerpać z tego oraz jaki pozytywny wpływ wniesie to w życie dzieci, zdrowie i rodzinę. Przedstaw im także zagrożenia, które mogą napotkać w Internecie i w jaki sposób zasady te mogą je przed nimi uchronić. Muszą też zrozumieć, czego od nich oczekujesz podczas korzystania z danego urządzenia lub technologii.

5 „**Monitoruj korzystanie z komputera przez dzieci, ale nie decyduj za nie**”: promuj samokontrolę i krytyczne myślenie dzieci przy korzystaniu z technologii cyfrowych, ale jednocześnie pilnuj ustalonych reguł. Pozwól im na dokonywanie wyborów w obrębie tych zasad.

6 „**Bądź konsekwentny/a w stosowaniu zasad**”: nie zmieniaj ich i używaj w podobnych sytuacjach. Nie rób przerw ani wyjątków od zasad, nawet jeśli w niektórych momentach trzeba być bardziej elastycznym w ich zastosowaniu.

7 „**Przy złamaniu zasad bądź spokojny/a – pamiętaj, że to ty dajesz przykład. Wyciągaj konsekwencje i w ten sposób ucz dzieci**”: twoim celem jest nauczenie ich samodzielności, aby w przyszłości potrafiły poradzić sobie w różnych sytuacjach, a więc wskaż im

związek między działaniem a jego konsekwencją w sposób spójny i właściwy. Ćwicz uwagę, techniki relaksacyjne i sposoby na redukcję stresu, by radzić sobie w trudnych sytuacjach.

8 „Chwal dzieci, gdy korzystają z technologii i mediów we właściwy sposób”: przypominaj im, że istnieją również pozytywne konsekwencje i doceniaj, gdy dzieci działają właściwie, zachęcając je i podkreślając, co zrobili dobrze i mówiąc im, co podoba ci się w ich zachowaniu.

9 „Dostosuj swój sposób wychowania dzieci, by produktywnie zająć się coraz większym wykorzystywaniem przez nie technologii i mediów”: technologie cyfrowe mogą przynosić korzyści, jeśli są właściwie stosowane. Bądź otwarty/a i korzystaj z nich, by spędzać czas wspólnie z rodziną, co może wzmocnić więzi między wami i pozwoli wam uczyć się od siebie oraz po prostu dobrze się bawić!

Przejdź do zadania: Świadome spędzanie czasu przed ekranem >

10 „Traktuj swoje dzieci z szacunkiem”: a wtedy one będą okazywać szacunek tobie. Ucz je jak być mądrym w sieci i w prawdziwym życiu oraz jak zachować prywatność, nawiązywać relacje z innymi, chronić dane osobowe, rozróżniać fake newsy itp. Odkryj, co dzieci mogą wam dać i czego was nauczyć. Bądź otwarty/a na naukę od nich – w końcu są „cyfrowymi tubylcami”.

Poza przedstawionymi zaleceniami, pamiętajmy, że dzieci czasem rozumieją technologię lepiej niż dorośli, ale nadal potrzebują wsparcia w tym, jak tę technologię wykorzystać odpowiedzialnie i w pozytywny sposób. Przygotuj się, by im pomagać i wytłumaczyć, że technologie nie są najważniejsze w życiu – ustal czas i przestrzeń wolną od technologii, promuj aktywność fizyczną i zachęcaj do spędzania czasu na świeżym powietrzu oraz do zabaw z rówieśnikami itp. Staraj się zawsze znaleźć balans pomiędzy sobą i wami.



Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

- *Social media - fakty i porady*
- *Jak wspierać dziecko w powrocie do szkoły po pandemii? Poradnik dla rodziców*
- *Cyfrowi rodzice. Dzieci w sieci. Jak być czujnym, a nie przeczulonym*
- *Zasady korzystania z komputera przez dzieci*
- *Jak wychować dzieci w epoce cyfrowej?*
- *Wychowanie dziecka w dobie internetu - wyzwania*
- *Zasady korzystania z internetu. Warto je wprowadzić*
- *Elementarz dla rodziców. Dbaj o bezpieczeństwo dzieci w sieci*
- *Tydzień bez monitora*
- *Zabawy dla rodziców i dzieci (offline)*

3.4 KONTROLA RODZICIELSKA I INNE NARZĘDZIA DO MONITOROWANIA

Nikt nie wyznaczył dokładnego limitu czasu spędzanego przed ekranem ani zalecanych godzin korzystania z technologii w ciągu dnia ani dla danej grupy wiekowej. Temat ten stanowi niekończącą się debatę wśród ekspertów i rodzin, dlatego należy ustalić indywidualne rozwiązania, które będą służyć naszym dzieciom w sposób zrównoważony. Co więcej powinniśmy także zwrócić uwagę i kontrolować treści dostępnych materiałów. Należy ustalić konkretne zasady i wyznaczyć miejsca w domu, w których będziemy mieć pewność, że nikt nie będzie korzystać z urządzeń cyfrowych, co pozwoli na wykonywanie innych czynności (np. nieużywanie urządzeń podczas posiłków lub na zewnątrz). Pomogą nam w tym narzędzia kontroli rodzicielskiej, ponieważ zawierają one funkcje związane z zarządzaniem czasem spędzonym przez dziecko przed ekranem, filtrami treści, geolokalizacją, blokadą aplikacji, monitorowaniem aktywności lub zaleceniami dotyczącymi wieku, które ułatwią zapobieganie szkodliwym działaniom i monitorowanie tego, jak dzieci wykorzystują technologie cyfrowe. Dzięki temu będziemy spokojniejsi, gdy dzieci będą korzystać z urządzeń i dążyć do większej niezależności.

Oznaczenia wiekowe

Oznaczenia wiekowe są przydatnym narzędziem, dzięki któremu rodzice mogą rozważyć, czy gra lub oprogramowanie są odpowiednie w zależności od treści i wieku dzieci. Ten system klasyfikacji pozwoli









nam poznać produkt bez konieczności kupna lub testowania go, więc warto z niego regularnie korzystać, by sprawdzać treści, do których dostęp mają nasze dzieci. Obecnie istnieją różne systemy

oznaczania ograniczeń prawnych, które dominują na rynku cyfrowym. Zależą one od kontynentu lub kraju, ale najważniejszym w Europie jest Ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier (ang. Pan European Game Information (PEGI)). Obejmuje on kategorie związane z wiekiem (rekomendacje wiekowe) oraz treścią (np. przemoc, seks, zakupy w grze itp.). Ważne jest, żebyś jako rodzic rozumiał, a także wyjaśnił je swoim dzieciom, aby wiedziały, które treści będą dla nich odpowiednie, a które nie. *Ich znaczenie można znaleźć na*.

Istnieją również inne systemy dotyczące klasyfikacji wiekowych gier wideo, takie jak International Age Rating Coalition (<https://www.globalratings.com/>) lub ESRB w USA, ale nie są one tak powszechne w Europie. Poniżej znajdziesz dla porównania ich odpowiedniki w systemie europejskim (tabela w języku angielskim). Zobacz tabelę.

Oprócz wymienionych klasyfikacji istnieją również strony internetowe, na których można sprawdzić, czy oprogramowanie (np. gry wideo, aplikacje, filmu itp.), które zamierzamy kupić, jest odpowiednie dla dzieci np. Common Sense Media (<https://www.commonsensemedia.org/>). Możemy również skorzystać z forów lub stron internetowych, aby poznać opinie innych osób na temat gier. Na niektórych stronach można kupić grę, przeczytać recenzje użytkowników oraz zapoznać się z systemem klasyfikacji, co pozwoli na uzyskanie większej liczby informacji o produkcie.

ESRB (USA)	PEGI (EU)	RARS (Russia)	ACB (Australia)	USK (Germany)
				
				
				
				
				
				

Źródło: <https://www.kaspersky.com/blog/gaming-age-ratings/11647/>

Oprogramowanie do kontroli rodzicielskiej

Technologia dostarcza rodzicom również rozwiązania i alternatywy w zakresie właściwego korzystania z urządzeń przez dzieci. Oprogramowanie do kontroli rodzicielskiej pozwoli na zainstalowanie dodatkowych funkcji na urządzeniach, z których korzystają dzieci (np. w telefonach komórkowych, Smart TV, komputerach, tabletach itp.), aby mogły bezpiecznie je użytkować. Funkcje te zawierają opcje takie jak: ograniczenie lub kontrola czasu spędzanego przed ekranem; śledzenie i ograniczenie treści nieodpowiednich dla dzieci; lokalizowanie miejsca pobytu dzieci; limit na pobieranie aplikacji; raporty i statystyki dotyczące korzystania z urządzeń itp. Są one dobrym uzupełnieniem do zasad korzystania z urządzeń cyfrowych i można wprowadzić je w domu. Są zatem bardzo skutecznym narzędziem dla dzieci, które zaczynają używać samodzielnie technologii. Najpopularniejsze oprogramowania i funkcje, które oferują to:

	Czas	Treść	Aplikacje	Lokalizacja	Raporty	Rozmowy
ScreenTime ©	X	X	X	X	X	
Locategy ©			X	X	X	
Microsoft Family ©	X	X	X	X	X	
Family time ©	X	X	X	X		
Secure kids ©	X	X	X	X		X
Mac © restrictions	X	X			X	X
Family link ©	X	X	X	X		

Inne darmowe aplikacje i oprogramowanie do kontroli rodzicielskiej to *FamiSafe* ©, *Qustodio Free* ©, *Windows Live Family Safety* ©, *Norton Online Family* ©, *Family Shield from OpenDNS* ©, *Kidlogger* © or *Spyrix Free Keylogger*.

Ponadto w Internecie można znaleźć bezpieczne strony i aplikacje przeznaczone dla dzieci, co pozwoli na uniknięcie ryzyka, ze względu na ich konkretne funkcje i treści specjalnie wybrane dla nieletnich, np. Kiddle (bezpieczna wyszukiwarka wizualna dla dzieci: <https://www.kiddle.co/>) lub Kidoz (aplikacje i treści przeznaczone dla dzieci: <https://kidoz.net/parents-corner/>).

Zauważmy, że urządzenia (np. Smart TV) lub niektóre platformy online (np. YouTube) oferują różne opcje ustawień kontroli rodzicielskiej. Jednak część tych treści jest infiltrowana, przez co nie jest wykrywana przez ustawienia ze względu na zabiegi ich twórców. Dlatego ważne, by rodzice pilnowali tego, jak dzieci korzystają z Internetu i uczyli je samokontroli, co zostało przedstawione w poprzednich sekcjach tego pakietu dla rodziców.

Inne „rozwiązania analogowe” do zastosowania w korzystaniu z technologii cyfrowych

Jak wspomniano w poprzednich rozdziałach i innych *pakietach GLAD* dla rodziców, wyznaczenie granic i ufanie dzieciom jest również ważne w zrównoważonym korzystaniu z technologii cyfrowych. Poniżej znajdziesz kilka przykładów i wzorów, które mogą cię zainspirować do ustalenia własnych zasad korzystania z urządzeń przez twoje dzieci.

Przejdź do zadania: Bądź wzorem do naśladowania i stwórz swoje zasady!

Postaraj się uzgodnić z nimi jak najdokładniej ich treść. Możecie zacząć od sztywnych zasad, które należy przedstawić dzieciom (jeśli zostaną zaangażowane w pisanie specjalnego kontraktu, łatwiej będzie je zmotywować i zachęcić do przestrzegania go). Upewnij się również, że kontrakt będzie umieszczony w widocznym dla każdego miejscu, żeby wszyscy znali jego znaczenie. Oto przykłady kontraktów:

- [Przykładowa umowa o korzystaniu z Internetu](#)
- [Przykładowa umowa o korzystaniu z Internetu](#)
- [Zasady korzystania z telefonu](#)
- [Pierwszy telefon dziecka. Ustal zasady i podpiszcie kontrakt!](#)
- [Umowa z możliwością dostosowania do potrzeb dziecka](#)

Pomimo wykorzystania tych materiałów i profilaktycznego podejścia, które możemy zastosować w mediacjach rodzicielskich, w Internecie nadal istnieje wiele zagrożeń. W następnym rozdziale dowiemy się więcej o nich i o tym, jak je rozpoznać i radzić sobie z nimi.



Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

- [Kontrola rodzicielska a samodzielność dziecka](#)

3.5 ZAGROŻENIA I NEGATYWNE SKUTKI KORZYSTANIA Z TECHNOLOGII CYFROWYCH

Pomimo zapobiegawczego podejścia, które powinniśmy wprowadzić jak i korzyści, jakie mogą przynieść dzieciom technologie cyfrowe, istnieje również ciemna strona technologii, której powinniśmy być świadomi. Dzieci w coraz większym stopniu korzystają z Internetu: zatem jaki jest rzeczywisty wpływ technologii na nie i czy mogą wpływać na ich rozwój?

Wpływ technologii na dzieci zależy od rodzaju urządzenia lub oprogramowania, do którego mają dostęp, oraz od tego, do czego jest ono wykorzystywane. Stowarzyszenia rodziców, organizacje i systemy opieki zdrowotnej wyraziły zaniepokojenie nadużywaniem technologii cyfrowych i czasu spędzanego przed ekranem przez dzieci i nastolatków. Jednak jak widzieliśmy *w tym oraz innych pakietach dla rodziców GLAD*, zbyt rygorystyczne podejście może wpłynąć negatywnie na osiągnięcie zdrowej relacji pomiędzy dzieckiem, rodzicem i technologią. Pedagodzy i eksperci są również zaniepokojeni siłą promocji niektórych zasobów lub oprogramowań bez istniejących rzeczywistych dowodów na ich pozytywny wpływ na dzieci (np. wiele edukacyjnych płyt DVD nie potwierdziło swojej „edukacyjnej” wartości, tak samo jak nie ma potwierdzenia, że gry geo-trackingowe promują sprawność fizyczną i dobre samopoczucie).

Jest wiele zagrożeń, które wiążą się z użytkowaniem technologii cyfrowych (siedzący tryb życia, uzależnienie, szantażowanie,



prześladowanie, wykorzystywanie seksualne itd.), ale należy ponownie przypomnieć, że tymi „wrogami” nie jest sam Internet, urządzenia cyfrowe, filmy czy media społecznościowe, tylko sposób, w jaki są one używane przez ich twórców i użytkowników. Aby dzieci mogły osiągnąć zdrowie cyfrowe i dobre samopoczucie emocjonalne, rodzice nie powinni ograniczać technologii cyfrowych, ale po prostu zaplanować jak w odpowiedni sposób z nich korzystać, a także pilnować, aby nie doszło do uzależnienia lub nałogowego użytkowania, co czasami stanowi skutek korzystania z technologii cyfrowych. Priorytetem jest promowanie użytecznych działań w sieci (np. odrabianie lekcji, poszukiwanie informacji, słuchanie muzyki itp.), przy jednoczesnym poszukiwaniu innych aktywności w świecie „offline”, aby zrównoważyć oba środowiska i zrobić to dla zdrowia dzieci.

Strategią nie powinien być zakaz korzystania z technologii cyfrowych, ale promowanie samoświadomości dzieci i pokazywanie im, w jaki sposób technologie mogą ulepszyć ich życie, o ile będą kontrolować negatywne skutki niewłaściwego korzystania z nich. Całkowite ograniczenie korzystania byłoby prawie niemożliwe w dzisiejszych czasach i stanowiłoby dla naszych dzieci krok wstecz w stosunku do wymagań ich otoczenia. Tradycyjne zasady dotyczące czasu spędzanego przed ekranem, skupiające się wyłącznie na ograniczeniach, nie są odpowiednie w społeczeństwie, w którym media cyfrowe stają się coraz bardziej znaczące. Zamiast kontrolować dzieci, rodzice muszą krytycznie pomyśleć nad tym, jak mogą wspierać odpowiednie korzystanie z technologii cyfrowych i zapobiegać negatywnym skutkom.

“ Im więcej budujemy murów, tym więcej rośnie małych hakerów, którzy będą próbować te mury obejść”

- Devorah Heitner, założycielka strony internetowej Raising Digital Natives.

A więc jakie mogą być negatywne skutki niewłaściwego i nieprzemyślanego korzystania z technologii przez nasze dzieci, jeśli nie zachowamy ostrożności lub nie zareagujemy na czas?

- Trudności w panowaniu nad emocjami lub brak więzi emocjonalnych w prawdziwym życiu.
- Większe narażenie na krzywdę lub prześladowanie w środowisku anonimowym, a także trudność w zlokalizowaniu i ograniczeniu tej opresji, ze względu na wszechobecność technologii.
- Zmniejszenie aktywności fizycznej, a nawet promowanie otyłości, jeśli technologie cyfrowe zmonopolizują czas wolny dzieci i będą zachęcać do lenistwa.
- Obniżenie umiejętności bezpośredniej interakcji (twarzą w twarz) i depersonalizacja umiejętności interakcji międzyludzkich.
- Tworzenie wypaczonego obrazu siebie poprzez przerabianie zdjęć lub zachowania nadmiernie „zwiększające” obecność użytkownika w sieci i sprawiające, że czuje się akceptowany, co jednak nie przekłada się na rzeczywistość.
- Tworzenie spersonalizowanego świata online i idealnych wzorców internetowych, do których dzieci dążą i z którymi się porównują. Niestety zniekształcają one rzeczywistość i kreują nieosiągalne oczekiwania, co może zrujnować poczucie własnej wartości i utrudnić ich samoakceptację oraz wiarę w siebie.
- Uzależnienie i szybka dekoncentracja może odebrać dzieciom czas, który powinny spędzać z rówieśnikami, rodziną lub na inne zajęcia.

Można tego uniknąć, jeżeli będziemy wiedzieć, jak te skutki rozumieć i rozpoznawać, co jest opisane w następnym rozdziale. Pozwoli nam to - jako rodzicom - cieszyć się właściwszym i bezpieczniejszym użyciem technologii cyfrowych przez dzieci, przy jednoczesnym wykorzystaniu licznych i bogatych korzyści, jakie technologie te mogą przynieść członkom naszych rodzin i otoczeniu.

Niewłaściwe korzystanie z technologii: o co właściwie w tym chodzi?

W tym rozdziale pomożemy ci zrozumieć jak w porę wykryć i odpowiednio przewidzieć wszystkie potencjalne zagrożenia związane z niewłaściwym korzystaniem z technologii i przedstawimy różne dodatkowe zasoby i materiały, które pomogą w rozwiązaniu tych problemów oraz w odpowiednim zareagowaniu na czas. Należy pamiętać, że ważne jest nie tylko to, aby poznać te niebezpieczeństwa, ale także by wszystkie dzieci były ich świadome i wiedziały, co im grozi - w zależności od wieku, dojrzałości i możliwości. Jak zauważyć, że dziecko nadużywa technologii lub korzysta z niej niewłaściwie? Sprawdź, czy:

- Czas, który dzieci spędzają przed ekranem nie ogranicza im innych aktywności, które są niezbędne dla ich prawidłowego rozwoju lub zdrowia (np. odrabianie lekcji, spotkania z przyjaciółmi, przebywanie z rodziną, gra na instrumencie, sport itp.)

- Dzieci wykazują w swoim zachowaniu i nastroju objawy uzależnienia od technologii: pragnienie ciągłego kontaktu ze światem wirtualnym, wycofanie, zaprzeczanie problemowi, utrata zainteresowania zwykłymi czynnościami, spadek motywacji, niepokój itp.



- Dzieci wykazują negatywne emocje lub reakcje podczas korzystania z urządzeń lub po ich użyciu. Jeśli po korzystaniu z Internetu są smutne, zdenerwowane lub wydają się nieszczęśliwe, postaraj się je wesprzeć lub dowiedzieć się, co się dzieje, ponieważ mogą cierpieć i nie być w stanie tego uzewnętrznzić.

- Dostrzegasz wpływ technologii na ciało i zdrowie społeczne dzieci: pogorszenie wzroku, otyłość, depresja, zachowania agresywne, #niechęć do socjalizacji, problemy rozwojowe itp. lub nawet zaburzenia snu (np. z powodu promieniowania urządzeń albo niebieskiego światła, które mogą wpływać na naturalne cykle snu i czuwania).



Zanim jednak zaczniesz obwiniać technologie i zauważysz któryś z powyższych przypadków, upewnij się, że nie jest on związany z innymi problemami twoich dzieci (np. trudnościami w szkole). Ćwicz umiejętność komunikowania się i bądź dociekliwy/a, aby znaleźć prawdziwe źródło problemu i być w stanie rozwiązać go w odpowiedni sposób.

Zagrożenia, które czyhają na nasze dzieci, mogą pojawić się na wielu obszarach, w zależności od ich natury i pochodzenia i wiążąc się z różnymi kwestiami, co opisaliśmy w poprzednich częściach pakietu dla rodziców:

ZAGROŻENIA DLA DZIECI W ŚRODOWISKU CYFROWYM				
Kategorie zagrożeń	Zagrożenia ze strony treści	Zagrożenia związane z postępowaniem	Zagrożenia wynikające z kontaktów	Zagrożenia dla konsumentów
Najważniejsze zagrożenia	Zagrożenie prywatności (interpersonalne, instytucjonalne i handlowe)			
	Zagrożenie związane z zaawansowaną technologią (np. sztuczna inteligencja, Internet rzeczy (IoT), analiza predykcyjna, biometria)			
	Zagrożenia dla zdrowia i dobrego samopoczucia			
Przejawy zagrożeń	Treści szerzące nienawiść	Działania szerzące nienawiść	Zachowania szerzące nienawiść	Zagrożenia marketingowe
	Szkodliwe treści	Szkodliwe działania	Szkodliwe zachowania	Zagrożenia związane z profilowaniem handlowym
	Nielegalne treści	Nielegalne działania	Nielegalne zachowania	Zagrożenia finansowe
	Dezinformacja	Nieodpowiednie działania użytkownika	Inne problematyczne zachowania	Zagrożenia związane z bezpieczeństwem

Źródło: OECD, Centrum Internetu i Społeczeństwa (Berkman Klein Center for Internet and Society at Harvard University).

Przyjrzyjmy się dokładniej głównym problemom, które mogą być konsekwencją wyżej wymienionych zagrożeń i zapoznajmy się ze wskazówkami, które pozwolą nam na rozwiązanie każdego z nich:

• **Spędzanie zbyt dużo czasu przed ekranem:** odnosi się do nadmiernego korzystania z technologii przez dzieci. Chodzi o dzieci, które korzystają z komputerów w czasie lekcji; telefonów komórkowych - by utrzymać kontakt z przyjaciółmi; tabletów - by wieczorem odrabiać zadania szkolne, a następnie obejrzeć telewizję przez godzinę z rodziną w celu relaksu. Przekłada się to na wiele godzin w ciągu dnia, zwłaszcza, że ostatnio nauka przeniósł się w tryb zdalny. Należy dbać o dzieci przez obserwację lub korzystanie z oprogramowania do kontroli rodzicielskiej, aby osiągnąć zdrową i zrównoważoną relację z technologiami cyfrowymi. Bądź wzorem dla swoich dzieci w zakresie korzystania z technologii, ustal konkretny czas i miejsce na używanie ich w domu, ustal zasady (np. zakaz korzystania z urządzeń elektronicznych na co najmniej 1 godzinę przed pójściem spać albo wprowadź czas wolny od technologii) i ucz samokontroli swoje dzieci. Możesz również skorzystać z wzorów i specjalnych aplikacji wymienionych w rozdziale dotyczącym kontroli rodzicielskiej w tym pakiecie. Zobacz także.

Przejdź do zadania: Bądź wzorem do naśladowania i stwórz swoje zasady! >

- Uzależnienie dziecka od Internetu i komputera – objawy i przyczyny*
- Jak porozumieć się z dziećmi w sprawie korzystania z Internetu?*
- Materiały dla rodziców: Twoje dziecko bezpieczne w sieci.*
- Kiedy potrzebny jest detoks cyfrowy?*
- Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu – dla nastolatków. Problems.*

● **Cyberuzależnienie i uzależnienie od Internetu:** odnosi się do niekontrolowanego korzystania z Internetu w każdy możliwy sposób (obsesyjne granie w gry online lub hazard, kompulsywne zakupy online, uzależnienie od portali społecznościowych, uzależnienie od cyberseksu itp.) Wiąże się z nadmiernym korzystaniem z technologii, jak również z innymi zaburzeniami wynikającymi z korzystania z technologii cyfrowych. Niektórzy eksperci zaliczają do tej kategorii również uzależnienie od niektórych urządzeń, np. nomofobię (irracjonalny lęk przed brakiem kontaktu telefonicznego lub brakiem telefonu). Zobacz także:

- a) *Czy jesteś uzależniony od Internetu?*
- b) *Jakie są pierwsze objawy uzależnienia dziecka od komputera?*
- c) *Jak rozpoznać, czy dziecko jest uzależnione od Internetu?*
- d) *Młodość i hazard online.*



● **Ujawnienie tożsamości i prywatności.** Wielu dzieciom trzeba przypominać, że ustawienia prywatności nie sprawiają, że udostępniane informacje są rzeczywiście „prywatne” i że zdjęcia, myśli i zachowania, którymi dzieci dzielą się w sieci, natychmiast i na zawsze stają się częścią ich cyfrowego śladu. W ciągu ostatnich kilku lat media społecznościowe stały się źródłem obaw wśród obrońców prywatności. Rodzice coraz bardziej martwią się o bezpieczeństwo swoich dzieci w sieci i o to, jak chronić ich dane osobowe, zdjęcia, filmy itp., aby nie były one wykorzystywane w niewłaściwy sposób lub nie powodowały nadmiernej ekspozycji dzieci w sieci. Bądź otwarty/a na rozmowę i daj znać dzieciom, że jesteś do ich dyspozycji, jeśli mają pytania lub wątpliwości. Jak zawsze bądź wzorem dla dzieci, ale zastanów się też nad własnymi zachowaniami w sieci, kiedy umieszczasz zdjęcia swoje lub swoich dzieci (np. Kto jest na zdjęciu? Czy twarze nieletnich są zakryte? Dlaczego/ dlaczego nie? Czy jakaś osoba jest oznaczona na zdjęciu bez uprzedniego zapytania? itp.) Zobacz także:

- a) *Jak zabezpieczyć telefon dziecka?*
- b) *Jak skonfigurować telefon dziecka?*
- c) *Internetowe zagrożenia dla dzieci i młodzieży.*

● **Cyberprzemoc:** jest to rodzaj nękania lub prześladowania, które odbywa się za pośrednictwem urządzeń cyfrowych i sieci. Może mieć miejsce na stronach internetowych, forach, w wiadomościach tekstowych lub na portalach społecznościowych. Cyberprzemoc obejmuje udostępnianie zdjęć i informacji o innych osobach w sposób szkodliwy i obraźliwy, aby kogoś zaatakować lub wykluczyć. Czasami może prowadzić do zachowań przestępczych lub zagrażać dobru fizycznemu ofiar. Im bardziej dzieci są widoczne w sieci, tym łatwiej jest cyberdręczycielom do nich dotrzeć. Zobacz także:

- a) *Cyberbullying – współczesne oblicze przemocy.*
- b) *Jak reagować na cyberprzemoc. Informacje dla rodziców.*
- c) *Jak uchronić swoje dzieci przed cyberprzemocą.*
- d) *Co to cyberprzemoc? Przewodnik dla dzieci.*



● **Sexting:** to połączenie słów „sex” i „texting” (wysyłanie wiadomości tekstowych). Odnosi się do praktyki przesyłania treści erotycznych za pomocą aplikacji do przesyłania wiadomości, poczty elektronicznej lub portali społecznościowych. Zazwyczaj odbywa się między dwiema osobami, ale może stanowić problem, gdy wymieniane informacje są udostępniane innym i zagrażają prywatności osób uczestniczących. Zobacz także:

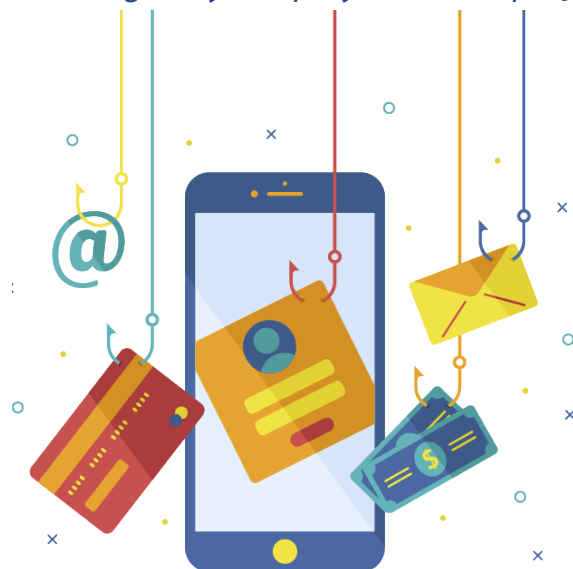
- a) *Sexting – niebezpieczna moda wśród młodzieży*
- b) *Sexting i nagie zdjęcia. Poradnik dla rodziców*
- c) *Uważaj, co wrzucasz do sieci.*

● **Grooming:** niektórzy dorośli wykorzystują technologie i anonimowość, aby zdobyć zaufanie nieletnich i nakłonić ich do aktywności seksualnej. Dzieci należy upominać o znaczeniu prywatności oraz niebezpieczeństwach związanych z sextingiem i osobami, które mają złe intencje. Młodzież powinna wiedzieć, że po udostępnieniu treści innym osobom, nie można ich całkowicie usunąć. Dotyczy to również wiadomości tekstowych lub niestosownych zdjęć. Jeśli dzieci nie wiedzą o ustawieniach prywatności lub ich nie stosują, należy je ostrzec, że przestępcy seksualni często korzystają z portali społecznościowych, czatów, poczty elektronicznej i gier online, aby kontaktować się z dziećmi i je wykorzystywać. Zobacz także:

- a) *Jak ustrzec dziecko przed pedofilią w Internecie.*
- b) *Jak chronić dzieci przed wykorzystaniem seksualnym?*
- c) *Grooming – uwodzenie dzieci w Internecie*
- d) *Odpowiedzi na pytania o nielegalnych treściach w Internecie*

● **Phishing:** odnosi się do nieuczciwych praktyk stosowanych przez oszustów, aby podszyć się pod firmę, osobę lub usługodawcę, któremu ufamy, w celu manipulacji informacjami o nas, kradzieży lub wykorzystania ich (np. numerów kart kredytowych, aby dokonać zakupów, hasła e-mail, by ukraść naszą tożsamość itp.) E-maile phishingowe mogą również zawierać wirusy, które dostają się do naszych urządzeń i są w stanie wykraść dane, dlatego należy mieć zainstalowany program antywirusowy na swoich urządzeniach. Zobacz także:

- a) *Czym jest phishing i jak nie dać się nabrać na podejrzane wiadomości e-mail oraz SMS-y?*
- b) *Lekcja na temat phishingu i spamu*
- c) *Jak chronić dziecko przed oszustami w sieci?*
- d) *Phishing – czyli kłopoty to nasza specjalność (filmik)*



● **Uzależnienie od korzystania z portali społecznościowych:** niewłaściwe korzystanie z portali społecznościowe może przyczynić się do uzależnienia. Może ono wynikać z ciągłej potrzeby bycia na bieżąco z tym, co inni robią w sieci, bycia rozpoznawanym poprzez udostępnianie różnych treści (zbieranie „polubień” lub obserwujących) lub kompulsywne sprawdzanie. Portale społecznościowe mogą mieć również wpływ na rozwój osobowości i kształtowanie tożsamości dzieci oraz nastolatków, ponieważ nasze pociechy porównują się z innymi w bardzo subiektywny sposób, jako że użytkownicy często stosują filtry, wybierają specjalne zdjęcia lub montują filmy w sposób, który nie odzwierciedla dokładnej wizji rzeczywistości. Nadmierna „konsumpcja” mediów może również wywoływać objawy natury psychicznej, takie jak niepokój,

a nawet sprzyjać depresji i samotności. Portale społecznościowe są także jednym z kanałów wykorzystywanych przez dręczycieli czy groomerów. Zobacz także:

- a) *Co trzeci nastolatek uważa się za uzależnionego od social mediów.*
- b) *Portale społecznościowe – wpływ na dzieci i młodzież.*
- c) *Dziecko w sieciach społecznościowych.*
- d) *Korzyści z mediów społecznościowych.*
- e) *Zasady bezpieczeństwa w sieci.*



Pomijając wszystkie te zagrożenia, zawsze pamiętaj o pozytywnych stronach technologii, bo korzyści, jakie mogą one przynieść nam i naszym rodzinom, jest znacznie więcej. Nigdy nie czuj się zniechęcony/a z powodu braku kontroli nad nimi. Po prostu rozwijaj się, aby nauczyć swoje dzieci właściwego korzystania z technologii i ucz się razem z nimi, kiedy to tylko możliwe. Zadbaj o swoje dobre maniere w sieci, czyli „netykietę”.



Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

- Fakty i mity na temat uzależnienia od Internetu*
- Nowe technologie dla dzieci - plusy i minusy*
- Jak czas spędzany przed ekranem wpływa na dzieci i młodzież?*
- Safer Internet w Polsce*

Netykieta

Zostałeś/łaś zaproszony/a na uroczyste przyjęcie w ambasadzie swojego kraju. Jak się zachowasz? Zapytasz o protokół, etykietę i obowiązujący ubiór. To samo powinno mieć miejsce w świecie online. Pod pojęciem netykiety rozumiemy zasady, których każdy powinien przestrzegać, aby odpowiednio zachowywać się w sieci, okazywać innym szacunek i życzliwość. Stosowanie netykiety nie tylko pozwoli ci cieszyć się korzystaniem z Internetu, ale również pomoże uniknąć wielu z wcześniej wymienionych zagrożeń oraz zmniejszyć twoją podatność na nie, gdy inni próbują je rozpowszechniać.

Zasady netykiety muszą być przestrzegane przez dorosłych i prawidłowo przekazywane dzieciom. Celem jest, żeby dzieci uczyły się jej stosowania krok po kroku, tak aby przestrzegały zasad również wtedy, gdy nie są nadzorowane. Oto główne postulaty, które należy wziąć pod uwagę. *****

Netykieta zapobiega nieporozumieniom, pomaga w nawiązywaniu zdrowych relacji w sieci, zmniejsza stopień ryzyka i pozwala rodzicom oraz dzieciom lepiej korzystać z dobrodziejstw technologii cyfrowych. Dlatego dbaj o swoje dobre maniere również w sieci, aby wszyscy mogli cieszyć się dobrą atmosferą, gdyż „z wielką mocą wiąże się wielka odpowiedzialność”.

Netykieta dla dzieci i rodziców

Pomyśl zanim coś opublikujesz. Każdy będzie mógł to przeczytać, ale czy zrozumie co miałeś/łaś na myśli?

Nie publikuj treści, którymi nie chcesz publicznie się dzielić.

Upewnij się, że nie udostępniasz fałszywych lub prywatnych informacji o innych.

Nie atakuj i nie zostawiaj nieprzyjemnych komentarzy na temat treści publikowanych przez innych. Pomyśl, jak byś się czuł/a, gdybyś to ty je otrzymał/a.

Zakaz przeklinania i nieuprzejmego zwracania uwagi.

Bądź uprzejmy i z szacunkiem traktuj innych.

Unikaj „krzyczenia”, tj. pisania wielkimi literami.

Nie nagrywaj, ani nie rób zrzutów ekranu bez pozwolenia.

Bądź podejrzliwy/a i ostrożny/a w stosunku do osób / kontaktów, których nie znasz.

Ignoruj dręczycieli i zgłaszaj, gdy ktoś się nad tobą znęca (osobie dorosłej lub przedstawicielowi prawa).

Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

• [Netykieta \(dla dzieci\)](#)

3.6 WNIOSKI

Technologie z pewnością zostaną z nami na dłużej. Są częścią życia naszych dzieci i stały się kluczowym czynnikiem w ich rozwoju osobowym i naukowym. W związku z tym w domu musimy prowadzić odpowiednią cyfrową mediację rodzicielską, uwzględniającą specyfikę i wartości każdej rodziny oraz jej członków. Celem nie jest ograniczanie czy kontrolowanie użycia technologii przez dzieci, ale dostarczenie im wiedzy i narzędzi do właściwego korzystania z nich. To przyczyni się do aktywnego i krytycznego myślenia i przestrzegania manier u dzieci, które będą mogły być powielane w dorosłości w innych dziedzinach życia. Rodzice, będący wzorem do naśladowania, powinni pokazywać, w jaki sposób korzystać

z technologii cyfrowych oraz jak mądrze wykorzystywać urządzenia i oprogramowania. Niewłaściwe korzystanie z nich lub brak wskazówek na ten temat może przynieść wiele zagrożeń. Dlatego ważne jest, aby edukować dzieci, jak się obchodzić z technologiami cyfrowymi, aby uniknąć negatywnych skutków, a jednocześnie być rodzicami świadomymi tego, jak interweniować, gdy pojawią się negatywne skutki wynikające z niewłaściwego korzystania z

technologii. Środowiska cyfrowe i postęp technologiczny mogą być sprzymierzeńcami w edukacji naszych dzieci, więc korzystajcie z nich, nie bójcie się nauki i nowych doświadczeń i „niech moc będzie z wami!”.



ĆWICZENIA

ĆWICZENIE



PODTEMAT: 3.1 (Definicja mediacji rodzicielskiej)



TYTUŁ: Świadome spędzanie czasu przed ekranem

Jak odkryliśmy w tym pakiecie, dzieci lubią spędzać czas z rodzicami przed ekranem. Zamiast podejścia zakazującego korzystanie z technologii, należy wspierać „świadome” spędzanie czasu z dziećmi przed ekranem.

Wypróbuj niektóre z tych ćwiczeń:

1 **Graj w aplikacji GLAD:** jest to ciekawa gra stworzona przez zespół GLAD ułatwiająca zdrowe spędzanie czasu z rodziną podczas korzystania z technologii. Zawiera wyzwania, związane z treścią rozdziałów, których rozwiązanie pozwoli na lepsze poznanie treści tego pakietu. Gra jest zabawna i wymagająca, do wspólnego grania z dziećmi i naukę poprzez zabawę. Jest dostępna w językach krajów biorących udział w projekcie. Kliknij tutaj, żeby przejść do aplikacji!

2 **Poznaj królestwo zwierząt:** czy wiesz, że w Internecie jest pełno stron z wirtualnymi wycieczkami do zoo? Możesz obserwować życie morskie w *Georgia Aquarium*, odkrywać *dzikie zwierzęta w Kenii* lub zobaczyć, jak szkolone są szczeniaki do bycia *psem opiekunem*.

3 **Wybierz się na wycieczkę do muzeum:** Wizyty w muzeum stanowią ważną wartość edukacyjną dla dzieci. Odwiedź wirtualne muzea z całego świata, np. *Luwr* lub *Boston Children's Museum*.

4 **Stwórz piosenkę:** *Chrome Music Lab* to strona obsługiwana przez Google, na której dzieci mogą tworzyć i udostępniać swoją muzykę.

5 **Zagraj w szachy:** Jaki jest lepszy sposób na pobudzenie mózgu i naukę z dzieckiem niż gra w szachy? Wypróbuj tę *grę w szachy w wersji online* i naucz się strategicznego myślenia!

Citeste mai mult...



ĆWICZENIE



PODTEMAT: 3.3 (Mediacja rodzicielska i wykorzystanie technologii w zależności od wieku)



TYTUŁ: Jaki jest plan?

Mediacja rodzicielska różni się w zależności od wieku dzieci. Po przeczytaniu o mediacji rodzicielskiej w tym pakiecie, nawiąż kontakt z rodzicami, którzy mają dzieci w podobnym wieku. Możecie wymienić się historiami o sukcesach i porażkach, dobrymi i złymi praktykami. Zróbcie też burzę mózgow na temat doboru odpowiedniej strategii, biorąc cechy indywidualne waszych dzieci.

Poza nawiązaniem kontaktów z innymi rodzicami, odważ się:

- Skontaktować lub skonsultować z ekspertami w sprawach, w których nie czujesz się pewnie. Możesz również przeczytać ich prace i badania.
- Zapisać na kursy szkoleniowe lub seminaria. Zawsze warto jest poznać doświadczonego w danym temacie trenera.

- zycić, oglądać filmy, przeglądać gazety online itp. Użyj krytycznego myślenia i zdecyduj, co jest lepsze dla ciebie i twoich dzieci.
- Rozmawiać ze swoimi dziećmi! Nie bój się i zapytaj je jak się czują i pozwól, żeby uczyły cię jak korzystać z nowych technologii cyfrowych.

Pamiętaj: opracowanie skutecznego planu wymaga wysiłku, cierpliwości i dużo empatii, więc zbadaj jak najwięcej alternatyw i połącz je w całość, żeby wypracować najlepsze dla ciebie podejście.

Cięste mai mult...



ĆWICZENIE



PODTEMAT: 3.2 („Popularne” oprogramowania)



TYTUŁ: Definicja „popularności”


Jak opisano w rozdziale 3.2 tego pakietu słowo „popularny” jest dość subiektywne, jeśli chodzi o technologie cyfrowe i dzieci. Co więcej, gwałtowny rozwój technologii i szybkie tempo wymiany informacji sprawiają, że jednego dnia technologie podbijają serca, a następnego są już przestarzałe.

Ustalenie, które oprogramowanie najbardziej podoba się dzieciom, może zapobiec ryzyku z nim związanym. Pozwoli to również na dopasowanie do niego mediacji rodzicielskiej, a nawet na wspólną zabawę i radość z oprogramowania! Aby wybrać odpowiednie oprogramowanie, zbierz odpowiedzi na następujące pytania (możesz użyć stron internetowych lub poradników, żeby zrozumieć oprogramowanie, ale postaraj się uzyskać jak najwięcej informacji od swoich dzieci poprzez spędzanie z nimi czasu; zobaczysz wtedy w jaki sposób i do czego go używają:

- Jak nazywa się oprogramowanie?
- W jakim jest formacie lub na jakiej platformie? Strona internetowa, aplikacja na telefon, portal społecznościowy itp.
- W jaki sposób jest używane? Co mogą robić na nim użytkownicy?
- Czym mogą dzielić się użytkownicy dzięki temu oprogramowaniu? Jakie informacje są dostępne lub widoczne ze strony użytkowników?
- Dlaczego twoje dzieci tak bardzo je lubią? Jak je używają i dlaczego?
- Czy moglibyście wspólnie korzystać z tego oprogramowania? Czy mógłbyś/mogłabyś komunikować się ze swoimi dziećmi poprzez założenie własnego konta? Jeśli tak, zrób to!

Po wykonaniu tego zadania wiesz więcej na temat preferencji swoich dzieci. Wróć teraz do pytań przedstawionych w tym zestawie i przygotuj się do stworzenia własnej mediacji rodzicielskiej oraz do opracowania strategii rodzicielskiej związanej z tym oprogramowaniem:

- Ile wiem o poprzednim oprogramowaniu, lub o czym najpierw powinienem/powinnam być poinformowany/a?
- Ile technologii tego rodzaju mam w domu, do których dostęp mają moje dzieci?
- Gdzie znajdują się te urządzenia i technologie w domu? Kto ma do nich dostęp?

- 
- Kto z nich korzysta i w jakim celu?
 - Czy są niezbędne do wykonania zadań domowych, akademickich/ zawodowych lub rodzinnych? Czy można je zastąpić innymi alternatywami?
 - Czy istnieje plan ich kontrolowania, koordynowania ich użycia lub monitorowania zużycia? itp.

Citește mai mult...



ĆWICZENIE



PODTEMAT: 3.4 (Inne „rozwiązania analogowe” do zastosowania w korzystaniu z technologii cyfrowych)



TYTUŁ: Bądź wzorem do naśladowania i stwórz swoje zasady!

Dzieci mają tendencję do naśladowania zachowań z otoczenia. Dlatego ważne jest, żeby być dobrym wzorem do naśladowania, jeśli chodzi o korzystanie z technologii. Zanim zaczniesz narzekać, że twoje dzieci są uzależnione od gadżetów, zastanów się jakie masz nawyki i spróbuj stworzyć z nimi listę zasad domowych dla wszystkich domowników.

Przejdź do rozdziału Inne „rozwiązania analogowe” do zastosowania w korzystaniu z technologii cyfrowych i spróbuj stworzyć zestaw zasad. Pamiętaj:

- Granice są po to, żeby budować zaufanie dzieci i samoregulację, a nie po to, żeby je ścigać i stosować kary.

- Granice te powinny odzwierciedlać zdrowe korzystanie z technologii i zachowywać równowagę z innymi nie-cyfrowymi zajęciami.
- Postaraj się uzgadniać z dziećmi jak najwięcej zasad, możesz nawet zacząć od pewnych stałych ograniczeń, które odpowiednio wyjaśnisz dzieciom (łatwiej je zmotywować do przestrzegania ograniczeń, jeśli są uczestnikami w dyskusjach).
- Upewnij się, że te zasady znajdują się w widocznym miejscu, żeby każdy miał do nich dostęp i pamiętał o ich znaczeniu.

Inna wersja: możesz również stworzyć ze swoimi dziećmi lub dodać do zasad domowych wskazówki jak dbać o netykietę (zobacz rozdział 3.5 i podrozdział „Netykieta”, żeby dowiedzieć się więcej). W ten sposób będziesz monitorować i kierować zachowaniem dzieci w obu światach – fizycznym i cyfrowym.


Citește mai mult...




BIBLIOGRAFIA

- Becker, J. "9 Important Strategies for Raising Children in a World of Technology", Internet Article (2017). Dostępny na stronie: (<https://www.becomingminimalist.com/ikids/>).
- Benedetto, L., Ingrassia, M., *Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World*, IntechOpen, 2020..
- Beyens, I., Beullens, K., *Parent-child conflict about children's tablet use: The role of parental mediation*, new media & society, t. 19, nr. 12, 2017, s. 2075–2093.
- Domoff, S. i in., *Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media "addiction" in children*", Psychology of Popular Media Culture, t. 8, nr. 1, 2019, s. 2–11.
- Ellis, A., *Better, Deeper And More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behaviour Therapy Approach*. New York: Routledge 1995.
- EU Kids Online, *Testing the reliability of scales on parental internet mediation*. Dostępny na stronie: http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU_Kids_Online_ScalesReport2014.pdf
- EU Kids Online, *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Dostępny na stronie: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Gortmaker, S., Skapinsky, K., *Outsmarting the Smart Screens: A Parent's Guide to the Tools that are Here to Help*. Dostępny na stronie: https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/84/2015/07/Outsmarting-the-Smart-Screens_Guide-for-Parents_Nov2014_V2.pdf
- Harris, T. (2004). *I'm OK-You're OK*, Harper.
- Healthy children. "Kids & Tech: Tips for Parents in the Digital Age", American Society of Pediatrics article (2018.08.10), Dostępny na stronie: (<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>).
- IMPACT. "IMPACT Social Skills In A Digital World", Company website. Dostępny na stronie: (<http://www.gfgeducation.com/>).
- Jędrzejczyk, J., Zajenkowski, M., *Who Believes in Nonlimited Willpower? In Search of Correlates of Implicit Theories of Self-Control*. Psychological Reports, t. 123, nr. 2, 2020, s. 281–299.
- Kabat-Zinn, J., *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. Clinical Psychology: Science and Practice, t. 10, nr.2, 2003, s. 144–156.

- Kardefelt-Winther, D., *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Dostępny na stronie: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>
- Kennerley, H. i in., *An Introduction to Cognitive Behavioral Therapy: Skills and Applications*. London: Sage Publications, 2007.
- Kumpfer, K. L., Brown, J., *Strengthening Families Program Handouts*. Dostępny na stronie: https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening_Families_Program_Handouts_and_Worksheets.pdf
- Lauricella, A. R. i in., *Young children's screen time: The complex role of parent and child factors*, *Journal of Applied Developmental Psychology*, nr. 36, 2015, s. 11-17.
- Livingstone, S. i in., *Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation*, *Journal of Communication*, t. 67, nr. 1, 2017, s. 28-105.
- Neumann, M. M., *Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology*, *Australian Educational Computing*, t. 30, nr. 2, 2015.
- OECD Publication (2019) "What Do We Know About Children And Technology?.". Dostępny na stronie: (<https://www.oecd.org/education/ceeri/Booklet-21st-century-children.pdf>).
- OECD Publication (2021) "Children In The Digital Environment: Revised Typology Of Risks", OECD Publication (2021.01). Dostępny na stronie: (https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_gb8f222e-en).
- Patrikakou, E. N., *Parent Involvement, Technology, and Media: Now What?*, *School Community Journal*, t. 26, nr. 2, 2016, s. 9-24.
- Petrovska, N., i in., *Fair Parent, Fair Child: Handbook on positive parenting*. Dostępny na stronie: https://www.unicef.org/northmacedonia/sites/unicef.org.northmacedonia/files/2019-04/Fair%20Parent_Fair%20Child%20_ENG.pdf
- Pinola, M. "How and When to Limit Kids' Tech Use", Dostępny na stronie: (<https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/family-technology>).
- Price-Mitchell, M. "Are Kids' Social Skills Declining in the Digital Age?" Internet article (2020.04.14). Retrieved from the URL (<https://www.rootsofaction.com/kids-social-skills/>).

- 
- Price-Mitchell, M. "Digital Health and Wellness for 21st Century Families" Internet article (2018.05.16). Dostępny na stronie: (<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>).
 - Price-Mitchell, M., "Disadvantages of Social Networking: Surprising Insights from Teens" Internet article (2019.10.06). Dostępny na stronie: (<https://www.rootsofaction.com/disadvantages-of-social-networking/>).
 - Rosenberg, M., *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton. Yale University Press, 1965.
 - Rosenberg, M., *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Wyd. 3, Encinitas, CA: Puddle Dancer Press, 2015.
 - Shwartz, A. "The Biggest Parenting Mistake In Modern History", Internet article (2017.07.13). Dostępny na stronie: (<https://thriveglobal.com/stories/the-biggest-parenting-mistake-in-modern-history/>).
 - Speckman, I. "Parenting and Technology: How to Raise Kids in the Digital Era" Internet (2018.06.18). Dostępny na stronie: (<https://thriveglobal.com/stories/parenting-and-technology-how-to-raise-kids-in-the-digital-era/>).
 - Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J. and de Leeuw, R. (2013) 'Developing and Validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A Self-Determination Perspective', *Human Communication Research*, 39, pp. 445-469.
 - Walton, A. G. "New Studies Show Just How Bad Social Media Is For Mental Health" Internet (2018). Dostępny na stronie: (<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/11/16/new-research-shows-just-how-bad-social-media-can-be-for-mental-health/#3e40529e7af4>).



**Materiały edukacyjne dla rodziców
GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555)**

<https://www.digitalparent.eu/>